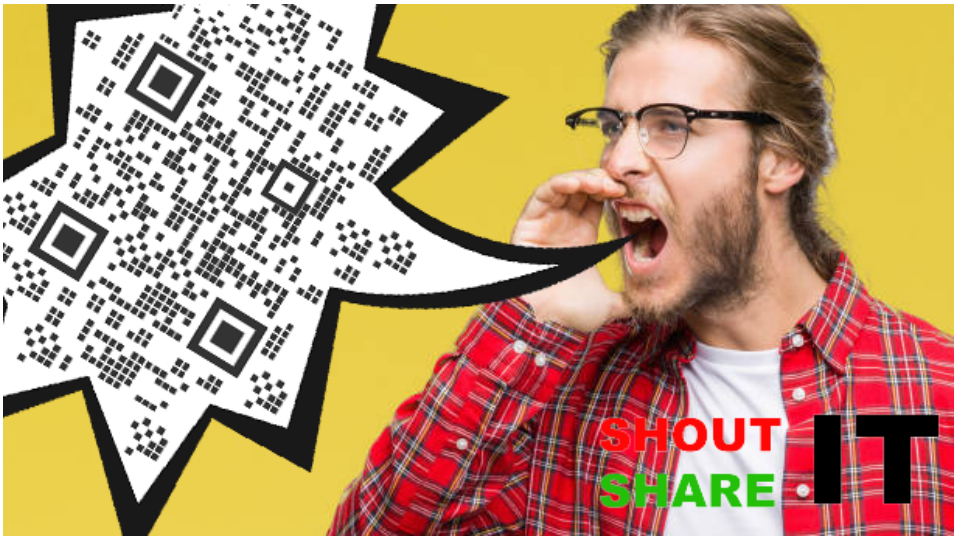
Рудигер Дальке

МИРНАЯ ЕДА

Весь

Библиотека здоровья


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В своей новой книге, посвященной вегетарианскому образу жизни, Рудигер Дальке рассказывает о влиянии различных видов пищи на эмоциональное и физическое состояние человека. Результаты новейших исследований в области биохимии и генетики, которые он приводит, подтверждают его многолетний врачебный опыт: растительная пища, в отличие от продуктов животного происхождения, способна полноценно обеспечить все потребности организма в питании без риска для физического и душевного здоровья.

Вы узнаете, как веганский образ жизни поможет снизить риск развития остеопороза, диабета, аутоиммунных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также о том, как использовать ресурсы собственного организма для поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

Избранные рецепты веганской кухни от признанного австрийского повара Доротеи Неймар, приведенные в этой книге, вдохновят вас на кулинарные эксперименты и создание вкусных и полезных блюд.

Книга адресована широкому кругу читателей, стремящихся к счастливой и здоровой жизни.

- Р. Дальке
  - Введение
    -
    - Мирная еда для нас и для мира
    - Один знаменитый пример: Билл Клинтон
    - Душа, солнце и питание
    - Чего мы можем достичь питанием
    - Маленькими шагами к достижению большой цели
  - Часть 1
    - «Китайское исследование», открывающее новую эру
      -
      - Изменение системы питания, но как?
    - Сердечно-сосудистые заболевания из-за животного белка
      -
      - Очевидные факты – долго игнорируемые наукой
      - Смелые первопроходцы

- Успехи благодаря программам по изменению стиля жизни
- Витамин D для здорового сердца
- Послеобеденный сон – отдых для сердца
- Сердце и (его) душа
- Сердце – источник нашей жизненной энергии

- Холестерин – основная проблема
- Молочные продукты вызывают рак – и не только
  -
  - Слишком много хорошего: гормон роста IGF-1
  - И в малых количествах вредно
  - Материнское молоко и коровье молоко – каждому свое
  - Современный белковый откорм
  - Коровье молоко – вредное во многих отношениях
  - Негативные энергии и загрязнение вредными веществами
  - Являются ли козье молоко и сыр моцарелла из молока буйволицы решением проблемы?
  - Соевая проблема
- Два вида углеводов – неполноценные и полноценные
- Раковые заболевания и причины их возникновения
  -
  - Рак и холестерин
  - Вредность животного жира
  - Рак молочной железы (рак груди)
    -
    - Питание против факторов риска
    - Предотвращение – лучшая профилактика. Всеобъемлющее решение
  - Рак толстой кишки
    -
    - Животный белок повышает риск заболевания раком толстой кишки
    - Берегитесь недостатка витамина D
    - Что еще помогает при раке толстой кишки

- Душевные причины запоров
- Рак предстательной железы (карцинома простаты)
  -
  - Витамин D и рак простаты
  - Простата и душа
  - Предупреждение раковых заболеваний и их раннее распознавание
- Взаимосвязь между раковыми заболеваниями и мясными продуктами – долгое время игнорировавшаяся
- Аутоиммунные заболевания: что происходит в организме?
  -
  - Война на уровне организма
  - Катастрофический рост аутоиммунных заболеваний
  - Принцип агрессии
  - Борьба против собственного тела
  - Поиск следов
  - Диабет I типа
- Ожирение и диабет II типа получают все большее распространение
  -
  - Лишний вес переходит все границы
  - Диабет II типа – всемирная проблема
  - Как возникает диабет II типа
  - Душевные причины лишнего веса, ожирения и диабета II типа
- Как похудеть без вредных диет
  -
  - «Подводные камни» на пути
  - В помощь тучным
  - Высокобелковые, низкоуглеводные и низкожирные диеты
- Остеопороз – проблема любителей молока
  -
  - Высокая плотность кости и остеопороз
  - Закисление – недооцениваемый фактор
  - Потребление молока вредно для костей, солнце – полезно
  - Душевная задача
- Развитие возрастных болезней можно задержать

- Болезнь Альцгеймера и приобретенное слабоумие
- Когда слабеет зрение
- Большие преимущества веганского питания
  - Гимн клетчатке
  - Объемом по запорам
  - Эффект насыщения без лишних килограммов
  - Естественная детоксикация при помощи клетчатки
  - Антиоксиданты – разноцветное изобилие продуктов питания
  - Как привнести в жизнь радость с помощью еды
  - Иммунная система растений
  - Защита от повреждений клеток
  - Как цвет попадает в продукты питания
  - Недостаток витамина с и рак – неоспоримая взаимосвязь
  - Вместо пищевых добавок – симфония природы
  - Прочие недостатки пищевых добавок
  - Хорошее самочувствие и обаяние тоже играют роль
  - На рубеже
- Мертвое или живое? о чем в действительности речь
  - То, что мы причиняем животным, мы причиняем себе
  - Продукты питания вместо продовольственных товаров
  - Вопрос вибраций
  - От транспирации к нежным запахам
  - Стадный инстинкт вместо индивидуализации
  - Идеал сыроедения
- Взгляд на историю развития
  - Рыбный вопрос

○ Часть 2

- Война против рыб

- Разведение рыбы в жестоких условиях
- Методы ловли ужасной жестокости
- Смерть приходит мучительно
- Все больше и все глубже

- Отчаявшиеся коровы
  -
  - Высокопроизводительные коровы с огромным выменем
  - Короткая жизнь для максимального количества молока
  - Откуда берется нежная телятина?
  - Крупные скотобойни и большие политические организации
  - Что общего имеют панические атаки у людей с забоем скота
  - Шестое чувство животных
  - Сознание клетки
- Скотобойня – критические взгляды нежелательны
  -
  - Если все проходит «хорошо», они умирают сразу
  - Кто не садист, тот им станет
  - Мучения, которые мы поедаем заодно с мясом
  - Мясные скандалы
  - Искусственное мясо как альтернатива?
  - Вопрос оценки: что город, то норов
  - Говядине – да, конине – нет?
  - Что действительно имеет значение, так это сочувствие и милосердие
  - Почему мы отворачиваемся?
- Современные свинства
  -
  - Пожизненная беременность
  - Чистоплотные животные под дождем фекалий
  - Что служит откорму…
  - Здоровье животных? всего лишь фарс!
- Влияние страданий животных на нас
  -
  - Как мы поглощаем страдания и мучения
  - От стойкости к антибиотикам к свиному гриппу

- Прямые последствия для души: очерствление
- Жестокости подтверждены документально
- Смерть находится в кишечнике
- Чего мы действительно хотим?
- Каждый может защититься
- Откуда появляется жестокость?
- Пути из бедствия

- От крестьянского хозяйства к фабрике животных
  -
  - Откормленные куры и машины-несушки
  - Продуктивность на первом месте
  - Промышленное содержание скота как непредсказуемая бомба замедленного действия
  - Безумие на дотации
  - Поля сознания
- Потребители обладают властью
  -
  - Что хорошо для детей?
  - Печальный хит-парад потребления мяса
  - Препятствия при переломном моменте
  - Политика и лоббисты – дотации мясному безумию
  - Существует ли заинтересованность в больных гражданах?
  - Какими возможностями мы располагаем?
- Ради здоровья земли
  -
  - Горы помета и озера навозной жижи
  - Последствия для мирового климата
  - Положение в высшей степени тревожное
  - Потребление мяса и мировой голод
  - Изменение, от которого выигрывают все заинтересованные лица
- Основание для надежды
  -
  - Собственно говоря, у нас нет выбора
  - Душа тоже может выиграть
  - Никому не пришлось бы голодать

○ Часть 3
- Солнце как целебный источник
  -
  - Фантастическое действие витамина D

- Недостаток северных широт
- Что происходит при недостатке витамина D?
- Что творят солнцезащитные средства
- Позаботьтесь о времени на солнце
- Рак кожи и солнечное излучение
- Как правильно принимать солнечные ванны
- Свет в пище

- Голодание как гормональная терапия
  -
  - Откуда происходит благотворный эффект голодания?
  - Секрет отмены ужина
  - При помощи голодания к долгосрочному удовлетворению
  - Ежедневная терапия собственными гормонами
- Серотонин – источник счастья и хорошего самочувствия
  -
  - Не решение проблемы: экстази и риталин
  - Тяга к сладкому
  - Серотонин и здоровье
  - Влюбленность и любовь с точки зрения серотонина
  - Длительность действия и дневной ритм
  - Прочие задачи серотонина
  - Серотонин и свет
  - Излечение женских заболеваний и серотонин
  - Серотонин из натурального источника
- Еще больше самого лучшего для настроения и здоровья
  -
  - Допамин
  - Гамк
  - Витамин D
  - Витамин C
  - Витамин B1 (тиамин)
  - Фолиевая кислота
  - Витамин B6 (пиридоксин)
  - Витамин B12 (кобаламин)
  - Магний

- Калий
- Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК)
- Как утраивать энергию благодаря сну
- Первые шаги в новую страну веганства
  -
  - Множество новых возможностей
  - Веганцы более работоспособны
  - Стройнее и здоровее
  - Счастливее благодаря заразительному здоровью
  - Как избежать ловушек
  - Помощь при переходе к веганству
  - Симфония мер
- Еда в радиоактивные времена
- Поддержка со стороны мировых религий
  -
  - Христианство и иудаизм
  - Ислам
  - Буддизм
  - Индуизм
  - Прочие религии и вероисповедания

○ Часть 4

- Идеальный образ жизни
  -
  - Пшенная каша – горячий завтрак
  - Аюрведический завтрак от Доротеи
  - Свекла с хреном
  - Шашлычки из тофу с песто из рукколы
  - Салат из помидоров и персиков
  - Салат из поджаренных овощей
  - Паста е фагиоли – фасолевый суп с лапшой
  - Морковно-имбирный суп с карамелизированным яблоком
  - Зеленое овощное карри
  - Красное карри
  - Ризотто из перловой крупы с помидорами
  - Ризотто с крапивой
  - Карри из тыквы
  - Полента с грибами и душистыми травами
  - Густой фасолевый суп с цветными овощами
  - Фаршированные перцы со средиземноморским ризотто в томатном соусе

- Фаршированная кольраби
- Перловка с сельдереем и топинамбуром
- Гуляш из соевого мяса в соусе из красного сладкого остроконечного перца
- Овощи, жаренные на гриле
- Овощная пицца
- Макароны с помидорами черри и рукколой
- Картофельный гуляш с турецким горохом
- Пепероната
- Цветной овощной пирог
- Панакотта с малиной и цветами лаванды
- Поширированные груши с миндальной пенкой и цветками фиалки
- Горячий миндально-фруктовый напиток
- Инжирное молоко – напиток перед сном

■ Круг жизни – и мой собственный путь

○ Приложения

■ Сырая растительная пища, способствующая образованию серотонина

-
- Создать в организме условия для счастья
- Научные доказательства?

○ Об авторах

○ Адреса

○ Благодарность

○ Список литературы по теме серотонина

• notes

○ 1

○ 2

○ 3

○ 4

○ 5

○ 6

○ 7

○ 8

○ 9

○ 10

○ 11

○ 12

○ 13

○ 14

○ 15

○ 16

○ 17

- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36
- ○ 37
- ○ 38
- ○ 39
- ○ 40
- ○ 41
- ○ 42
- ○ 43
- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47
- ○ 48
- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51
- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57
- ○ 58
- ○ 59
- ○ 60
- ○ 61

- ○ 62
- ○ 63
- ○ 64
- ○ 65
- ○ 66
- ○ 67
- ○ 68
- ○ 69
- ○ 70
- ○ 71
- ○ 72
- ○ 73
- ○ 74
- ○ 75
- ○ 76
- ○ 77
- ○ 78
- ○ 79
- ○ 80
- ○ 81
- ○ 82
- ○ 83
- ○ 84
- ○ 85
- ○ 86
- ○ 87
- ○ 88
- ○ 89
- ○ 90
- ○ 91
- ○ 92
- ○ 93
- ○ 94
- ○ 95
- ○ 96
- ○ 97
- ○ 98
- ○ 99
- ○ 100
- ○ 101
- ○ 102
- ○ 103
- ○ 104
- ○ 105

- ○ 106
- ○ 107
- ○ 108
- ○ 109
- ○ 110
- ○ 111
- ○ 112
- ○ 113
- ○ 114
- ○ 115
- ○ 116
- ○ 117
- ○ 118
- ○ 119
- ○ 120
- ○ 121
- ○ 122
- ○ 123
- ○ 124
- ○ 125
- ○ 126
- ○ 127
- ○ 128
- ○ 129
- ○ 130
- ○ 131
- ○ 132
- ○ 133
- ○ 134
- ○ 135
- ○ 136
- ○ 137
- ○ 138
- ○ 139
- ○ 140
- ○ 141
- ○ 142
- ○ 143
- ○ 144
- ○ 145
- ○ 146
- ○ 147
- ○ 148
- ○ 149

- ○ 150
- ○ 151
- ○ 152
- ○ 153
- ○ 154
- ○ 155
- ○ 156
- ○ 157
- ○ 158
- ○ 159
- ○ 160
- ○ 161
- ○ 162
- ○ 163
- ○ 164
- ○ 165
- ○ 166
- ○ 167
- ○ 168
- ○ 169
- ○ 170
- ○ 171
- ○ 172
- ○ 173
- ○ 174
- ○ 175
- ○ 176
- ○ 177

Р. Дальке
Мирная еда

Этика – это расширенная до безграничности ответственность за все живое.

Альберт Швайцер

Жестокость по отношению к животным не может существовать ни там, где люди по-настоящему образованы, ни там, где царит истинная ученость.

Александр Гумбольдт

Здравый смысл начинается с кухни.

Фридрих Ницше

Животные, как и люди, чувствуют радость и боль, счастье и несчастье.

Чарльз Дарвин

Вегетарианская диета, хотя бы благодаря ее чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, должна в высшей степени благотворно сказаться на судьбе человечества.

Альберт Эйнштейн

Им следует предпочитать полезную капусту и каши, а не фазанов и цесарок.

Плиний

Очевидно, что культура в

обществе повышается по мере того, как мясная пища уступает место растительной.

Август Бебель

Я вегетарианец… поэтому я могу найти наилучшее применение моему уму.

Томас Алва Эдисон

У нас есть выбор – нам не обязательно есть мясо. Вегетарианский образ жизни является здоровым путем для нас, людей, помогает нашей планете и спасает многих животных.

Мартина Навратилова

Я – вегетарианец, это хорошо влияет на самочувствие. Я чувствую себя живее и умственно более гибким, когда слежу за тем, что ем.

Жан Циглер

Почему я не ем братьев? Просто из семейного чувства. Где-то же должен начинаться стыд.

О. В. Фишер

Вопрос жизни животных для меня важнее, чем озабоченность тем, будут ли меня высмеивать за сострадание к ним.

Эмиль Золя

Я вегетарианец 12 лет. И я еще никогда серьезно не болел. Вегетарианское питание укрепляет иммунную систему. Я думаю, что от мяса мы болеем.

Брайан Адамс

Как на одно из доказательств того, что мясная пища несвойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей.

Жан-Жак Руссо

Теперь я могу созерцать вас в покое; я вас больше не ем.

Франц Кафка, при разглядывании рыб в аквариуме

Не преследуйте ни людей, ни животных и не причиняйте им страданий.

Лао-цзы

Кто жесток к животным, не может быть хорошим человеком.

Артур Шопенгауэр

Животные – мои друзья… А я не ем друзей.

Джордж Бернард Шоу

Введение
Удивительные возможности оздоровления

Даже в такую эпоху, как наша, когда информация появляется и становится доступной быстрее, чем когда-либо прежде, новому знанию все еще требуется поразительно много времени, чтобы достичь широкого распространения. Эта книга предназначена для того, чтобы ознакомить людей с некоторыми медицинскими открытиями, с которых начинаются новые перспективы, прежде всего, в питании, образе жизни и использовании солнечной энергии.

Доступное на сегодняшний день знание о душе и теле позволяет нам улучшать свое здоровье в таком масштабе, который нам еще трудно себе представить. Мне удалось убедиться в этом на собственном опыте и на опыте многих пациентов, поэтому я благодарен за это знание и хотел бы передать его дальше. Мы могли бы не только значительно увеличить продолжительность жизни, но и добиться улучшения ее качества. Однако, там, где это знание идет вразрез с нашими прежними представлениями, нам необходимы открытость и готовность к изменениям.

Каким бы важным ни являлось для самочувствия наше душевное состояние, питание способно оказывать на здоровье столь же сильное воздействие – как отрицательное, так и положительное. Об этом свидетельствует множество научных исследований; результаты некоторых из них, касающихся влияния продуктов животного происхождения, однозначно вызывают тревогу.

Меня часто упрекали, будто я не придаю науке достаточного значения. Но даже при том, что я время от времени жалуюсь на неслыханно малый интерес ученых к душевным вопросам, естественные науки меня всегда завораживали. Я всегда пытался объяснить результаты, полученные научными методами, и установить их связь с духовным аспектом. Тот факт, что к настоящему времени появилось большое количество убедительных исследований, подтверждающих влияние продуктов питания на здоровье, делает меня счастливым и благодарным. Я с доверием опираюсь на них, исследуя те вопросы, которые меня занимают уже долгое время. И в этой книге я также буду их цитировать.

После главы о болезнях и их причинах в организме, я обращаюсь к ситуации с животными, которые оказываются в тарелках у людей. Многим, возможно, будет тяжело это читать. Но я считаю очень важным опубликовать эти жестокие факты. Большинство людей, которые едят мясо, не имеют представления о том, что происходит за благоразумно закрытыми дверями скотобоен; но если бы они знали, то больше никогда не стали бы поддерживать эти приемы покупкой куска мяса. Всем, кому будет особенно трудно читать эти фрагменты в книге, я рекомендую воспринимать свою реакцию как встречу с темными, теневыми сторонами самих себя. Работа современных животноводческих предприятий и скотобоен идет вразрез с самой нашей природой и при этом отражает свойства нашей личности. Всегда, когда нам что-то «не по нутру» или вызывает в нас внутреннее сопротивление, это имеет отношение к нам лично и к «принципу тени». В одной из своих книг я подробно рассказываю об этом принципе.

С большей радостью, конечно, я рассказал бы вам о светлых сторонах веганской жизни – без употребления каких-либо продуктов животного происхождения – в гармонии с природой, где дикие животные ласкаются к вам, когда вы медитируете на открытом воздухе, потому что им нравятся ваши энергетические вибрации и они чувствуют, что вы не представляете для них никакой опасности. Охотно я бы рассказал о племени бишной в индийском Раджастане. Эти люди воплотили в жизнь мирную мечту на краю пустыни, где дикие газели приходят в деревню, чтобы поиграть с детьми. 29 правил определяют их жизнь, в том числе запрет на убийство людей и животных, а также на вырубку деревьев. Так племя бишной живет уже более 500 лет в своем маленьком раю. Это реализованная вегетарианская мечта в крошечной части мира[1].

Однако чтобы справиться с больным состоянием нашего мира, нам следует сначала посмотреть правде в глаза. Тогда мы сможем объединиться, распознать и развить светлое начало в нас, а затем с его помощью преобразовать мир.

Следующая часть книги направлена именно на это: на улучшение мира внутри нас и снаружи. Мы рассмотрим, как при помощи небольших изменений мы можем придать своей жизни решительные импульсы в направлении здоровья, жизненной силы и счастья. На самом деле, не надо много, чтобы научиться получать естественные «вещества счастья» в достаточном количестве, и я буду очень рад познакомить вас с приемами, благодаря которым вы откроете для себя путь к достижению этого прекрасного состояния.

Мирная еда для нас и для мира

«Мирная еда» – символичное название, и касается оно многих уровней нашей жизни. Если мы хотим обрести мир внутри себя, нам следует перестать утяжелять свою энергетику гормонами страха и стресса, потребляя мясо забитых животных. Если мы хотим добиться мира между народами, то необходимо, чтобы у всех людей было достаточно еды, а этого можно было бы легко добиться путем отказа от животных продуктов. Больше не было бы необходимости мучить и истязать животных. Вместе с тем, заключение мира стало бы возможным не только между людьми и животными, но и между людьми и матерью-Землей. Перестановка питания в мировом масштабе могла бы решительно способствовать предотвращению экологической катастрофы. Вместо того чтобы объявлять войну собственному телу, другим людям, животным и планете, мы могли бы заключить мир и, через изменение гастрономических привычек, обрести гармоничную жизнь.

Один знаменитый пример: Билл Клинтон

Недавно бывший президент США Билл Клинтон заявил по телевидению, что он отказывается в будущем от продуктов животного происхождения в своем питании ради шанса увидеть, как вырастают его внуки. Бывший президент сказал, что он хотел присоединиться к той группе людей, которые с 1986 года выбрали растительное, не содержащее холестерин питание и вскоре отметили значительное улучшение самочувствия; 82 % из этих людей избавились от артериальных блокад и отложения солей кальция вокруг сердца. Новые исследования в медицине показывают, что такие проблемы с сердцем, как у Билла Клинтона, поддаются полному излечению при правильном питании.

Даже риск раковых заболеваний можно свести к минимуму, отказавшись от продуктов животного происхождения. Это решение является эффективным и в борьбе с другими болезнями, характерными для современного человечества. Ну и, «совсем между делом», таким образом можно преодолеть проблемы планетарного масштаба, связанные с голодом, климатом и экологией. Это громкое заявление, но вы, как и Билл Клинтон, можете на своем опыте проверить его обоснованность.

Душа, солнце и питание

Три десятилетия я глубоко изучал влияние душевного состояния на здоровье и написал при этом несколько книг, в числе которых есть справочник симптомов «Болезнь как язык души». Эта книга помогла многим людям увидеть и почувствовать связь тела с душой. Наше общество чересчур предано материализму с его медициной, сконцентрированной на физическом теле; материальные явления чрезвычайно переоцениваются, а душевные – недооцениваются. Такой пример для разъяснения: сегодня почти каждый человек знает, как вредно курение для здоровья. Из 100 случаев заболевания раком легких – самого распространенного вида рака – 90 обнаруживаются у курильщиков. Это никого не удивляет. Но знает ли кто-нибудь, сколько курильщиков из 100 заболевает раком легких?

Только два – и это выглядит как неправдоподобно маленькая цифра. Оба результата были опубликованы. Результат с 90 % известен почти любому, результат с 2 % остался почти неизвестным, так как он не вписывается в модель духа времени, которая акцентирует чрезмерное внимание на материальном и не замечает душевное.

Нам также известно, что из 100 людей, теряющих во второй половине жизни близкого человека, более чем у 60 через год после этого события развивается рак. Истина проста: последствия на материальном уровне, как, например, конденсат сигаретного дыма, имеются почти всегда, но далеко не так важны, как последствия на уровне психики. В своих книгах, посвященных рассмотрению картин различных болезней, я подробно рассказываю о том, как те или иные душевные переживания трансформируются в телесные и психические симптомы и какие жизненные уроки заключаются в этих болезнях.

Одно из исследований наглядно продемонстрировало столь же разительную и для многих ученых неожиданную разницу между наследственными и другими факторами при развитии болезни: в Швеции сравнили предрасположенность к развитию онкологических заболеваний у биологических родителей и их детей, воспитанных в приемной семье. Никакого влияния генетической связи в данном случае установлено не было!

В противоположность этому была обнаружена взаимосвязь между развитием рака у приемных родителей и предрасположенностью к этой болезни у их неродных детей. Рак у приемных родителей повышает вероятность онкологических заболеваний у детей в пять раз.

Очевидно, намного большее значение, чем гены, имеют энергетические поля, в которых мы живем. Они определяются влиянием душевных и социальных факторов, а также питания и окружения. Еще в 1981 году английские исследователи Долл и Пето из Оксфордского университета сумели доказать, что лишь от 2 до 3 % случаев раковых заболеваний были связаны с наследственностью[2].

Удивительно и то, что новое научное направление эпигенетика подтверждает эти выводы[3]: гены могут включаться и выключаться под влиянием душевного опыта, окружающей среды (например, социальные условия жизни), питания, а также погодных условий (солнечного излучения). Таким образом, наше окружение играет более серьезную роль, чем считалось ранее. Если до сих пор в науке было принято считать, что гены управляют клеткой и через нее – тканью и органами, то сейчас мы должны констатировать, что обратное также верно: окружающая среда чрезвычайно сильно управляет клетками и, следовательно, генами.

Витамин D был тем временем признан гормоном – этот факт говорит в пользу того, что кожа является эндокринным органом, то есть обладает свойством железы; и научные работы об этом витамине, а число таковых постоянно растет, доказывают, к примеру, удивительное влияние солнца на наше здоровье. Доказано, что солнечные лучи побуждают кожу производить активированный витамин D, проникающий затем в клетки, почти все из которых – как нам с недавних пор известно – обладают специальными рецепторами для этого витамина. Там он может в значительной степени влиять на ДНК, стабилизировать наш наследственный материал и, таким образом, предотвращать рак и другие хронические заболевания или способствовать улучшению состояния после развития болезни. Подробнее о солнце и витамине D мы поговорим позже.

Как душевные факторы, так и питание и солнечное облучение могут оказывать значительное влияние на физическое здоровье. У меня складывается впечатление, что, недооценивая именно эти три фактора – душу, солнце и питание, – традиционная медицина десятилетиями игнорировала важнейшие факторы включения и выключения генов.

Вероятно, канцерогенные вещества, вызывающие рак или способствующие его развитию, воздействуют таким же образом. Давно известно, что злокачественные опухоли развиваются вследствие изменения структур ДНК.

Вполне очевидно, что наш организм – не механический часовой механизм, как в давние времена считал Декарт, а

сложный природный феномен, в котором биохимический уровень является связующим звеном между физиологическим и душевным. Таким образом, существует множество причин нарушения здоровья в общем и развития онкологических заболеваний в частности.

Чего мы можем достичь питанием

Влияние, которое оказывают на здоровье душевные факторы, по-прежнему имеют в моих глазах первостепенное значение. Однако я хотел бы уделить должное внимание и физическому аспекту, дополнив свою работу результатами исследований таких ученых, как Колин Кэмпбелл – автор «Китайского исследования» (China Study), которое будет еще не раз упомянуто в этой книге, Калдвелл Эссельстин и Дин Орниш, авторы работ по вопросам питания, а также Йорг Шпитц и Уильям Грант, глубоко и всесторонне изучавшие витамин D. Книга «Поедание животных»[4] Джонатана Сафрана Фоера также помогла приподнять занавес над производством продуктов питания животного происхождения. Даже если эта картина пугающая, отталкивающая и в высшей степени тягостная, нам больше нельзя закрывать на нее глаза. Всем перечисленным авторам я выражаю огромную благодарность за их вклад, часто требовавший мужества.

Как приверженец натуропатии и врач, специализирующийся на лечебном голодании, я всегда разъяснял своим пациентам важность здорового питания. С самого начала своей врачебной деятельности я выступал за естественное, полноценное и – в значении традиционной китайской медицины – соответствующее психофизиологическому типу питание. Более 40 лет назад я сам стал вегетарианцем из убеждения. Сейчас – прежде всего благодаря работе Колина Кэмпбелла – появился шанс для кардинального научно обоснованного изменения взглядов в диетологии. И это, бесспорно, даст феноменальные результаты в лечении сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний и так называемых «болезней цивилизации», как, например, сахарный диабет. В этой книге я хотел бы пригласить вас в путешествие, которое поможет вам постепенно перестроить свой режим питания – сначала ради себя самих, как это произошло с Биллом Клинтоном. Мне легко удалось изменить свое питание во время чтения «Китайского исследования». Если с вами произойдет что-то подобное, наряду с открытием души, это было бы большим – возможно, самым большим – подарком, который вы только могли бы сделать себе и, как будет видно по ходу книги, этому миру. Мне кажется, что после бесчисленных скандалов, связанных с мясом, с ядом в корме, после атак вирусов свиного и птичьего гриппа, появившихся из животноводства, пришло время изменить свои взгляды на питание и начать отношения с природой заново. Однако это новое начало может исходить лишь от каждого в отдельности; и от каждого в отдельности оно может

распространяться с быстротой молнии, от слова к слову, от сердца к сердцу.

Наконец, появилась научно обоснованная возможность определить рациональное направление среди хаоса многочисленных лечебных диет, распознать солнце как источник энергии, и тем самым значительно облегчить жизнь себе и другим. Я рад выступать за такую идею, несмотря на то, что на этом пути нам придется столкнуться с непростыми вопросами, на которые мы традиционно предпочитаем закрывать глаза и с облегчением оставили бы все по-прежнему. Но так больше не может и не должно продолжаться. В конце концов, речь идет не только о нас, но и о животных, обо всей окружающей среде.

Кроме того, решимость следовать этому смелому намерению чревата появлением угрызений совести у тех, кто будет продолжать питаться по-прежнему и поглощать эту безотрадность теперь уже сознательно. Поэтому вся моя надежда на то, что вы – очень вовремя для себя – справитесь с этим.

Маленькими шагами к достижению большой цели

Эта книга задумана как основа для продвижения идеи здорового образа жизни, она призвана взращивать всходы на поле заразительного здоровья. В ней описаны простые, недорогие и эффективные пути, основанные на результатах новейших научных исследований, для обретения долгой, преисполненной удовольствия жизни. Прежде всего, нам следовало бы отбросить многое из того, что отнюдь не способствует экономии ресурсов, а другое применять более умело и целенаправленно. К примеру, солнце, а также наше знание о гормонах, нейротрансмиттерах и таких компонентах питания, как антиоксиданты. В этом отношении данная книга является посягательством на привычные предрассудки и могла бы значительно сократить число исключений, которые мы для себя делаем.

Отбросить полюбившееся нелегко, поскольку привычки подобны широким накатанным дорогам, а нехоженным тропам необходимо время, чтобы они, благодаря интенсивной работе, превратились в приятное для прогулок место. Нам выпал уникальный шанс в истории: благодаря пониманию и – для разнообразия – научной поддержке, стать пионерами в новой области здравоохранения и спасти сначала себя, но не ограничиваться этим, так как наши привычки в питании имеют глубокое влияние на многие другие уровни жизни на планете. Физик Стивен Хокинг говорит очень просто: «Все силы передаются полями»[5]. И этот принцип, вероятно, действует не только в квантовой физике. В масштабе ближайшего и далекого будущего речь идет, как минимум, о выживании человечества и, как максимум, о сохранении жизни на нашей родной планете.

В целом, это смелое намерение имеет больше шансов быть воспринятым, чем попытка дать целостное всеобъемлющее обоснование заболеваниям физического тела с точки зрения психосоматики и духовной жизни, которую я предпринял в одной из своих книг. Теперь на моей стороне присутствует значительная научная поддержка, однако на противоположной стороне собралась фаланга промышленных концернов – от фармацевтических и пищевых до косметических. Даже если в прежние времена моя идея о психосоматике была не по вкусу фармацевтической промышленности, мне не приходилось сталкиваться с прямыми атаками. Однако новое учение о питании является очевидным протестом против продуктов

могущественной мясо-молочной промышленности.

Шанс, который я вижу на этом пути, заключается в том, чтобы подойти к наиболее частым и сложным болезням современного человека, ставшим настоящим бичом современности, с позиции души и физиологии. Так психосоматика оправдает свое название. Но прежде всего, давайте посмотрим, что говорят об этих тяжелейших болезнях научные исследования, которые я хотел бы представить вам в доступной форме.

В конце каждой главы вы найдете визуально выделенный вывод. Таким образом, вы сможете увидеть не только быстрый обзор, к примеру, результатов исследований о питании, но и практическую инструкцию в третьей части книги по теме веганского питания со всей важной информацией по наиболее частым вопросам.

Часть 1
болезни из-за мяса и молочных продуктов

«Китайское исследование», открывающее новую эру

Вся информация, связанная с духовной стороной здоровья, энергетическим влиянием пищи и целительной силой солнца, непростительно долгое время игнорировалсь; и наибольшее влияние на развитие этой темы оказывала пищевая промышленность. К сожалению, в этом направлении многократно доверчиво и бездумно поддерживались предрассудки, способствующие ее финансовому процветанию. Но сегодня такие современные исследования, которые проводились на протяжении длительного времени и при участии большого количества ученых, позволяют совсем по-другому оценить опасности возникновения болезней по причине питания. В числе таковых можно назвать «Китайское исследование» профессора Т. Колина Кэмпбелла и его сына Томаса М. Кэмпбелла.

«Китайское исследование» впервые было опубликовано в 2004 году и к настоящему времени уже переведено на немецкий язык[6]. Я уверен, что оно многое изменит. Помимо центральной темы, составляющей основу этой работы, в китайском исследовании приводятся результаты множества других научных изысканий. Если вы желаете получить обширное представление о влиянии пищи на формирование тяжелейших болезней современности, не боитесь науки, огромного количества цифр, данных и различных экспериментов, то от души рекомендую вам ознакомиться с этим исследованием. Одним из его больших преимуществ является не только колоссальный охват административных районов Китая, а следовательно и высокое число участников, но и совершенно невероятное разнообразие продуктов питания, которое только может быть исследовано. В то время как в западных исследованиях принимают участие, в основном, люди, употребляющие в пищу большую или очень большую долю животных продуктов, в Китае представился шанс включить в исследование участников с небольшой или очень небольшой долей животных продуктов в рационе и, соответственно, с высокой долей растительных продуктов.

Там, где проводились западные исследования о вегетарианском питании, отчетливо проявились его преимущества для здоровья. Так, сотрудники центра по исследованию раковых заболеваний в г. Хейдельберг уже много лет назад смогли доказать, что вегетарианцы в гораздо меньшей степени склонны к раковым заболеваниям, причем даже те из

них, кто употреблял очень большие количества животного белка в виде молочных продуктов.

Свою позицию Кэмпбеллы выразили следующим образом: «Что делает таким убедительным влияние пищи на здоровье, так это объем научных доказательств. (…) Мы не можем утверждать, что все они основаны на случайности, непригодных данных, предвзятости исследования, неправильно истолкованной статистики или „искажении чисел“. Факты просто неоспоримы»[7].

Это собрание исследований в самой значительной степени поставило на голову существовавшее до сих пор мировое представление о питании – и сделало это, с научной точки зрения, по очень убедительному методу. Конечно, всегда существовали гуру питания – такие как Бирхер-Беннер, Коллат, Верланд или Брукер, рекомендовавшие большей частью растительное, или иначе полноценное, питание, но они не могли это подкрепить экспериментально доказанными фактами, как это сделали авторы «Китайского исследования». Ученые вели себя очень осторожно и отказывали в проведении соответствующих экспериментов.

Разумеется, уже существуют некоторые группы и отдельные личности, которые упрекают «Китайское исследование» в слишком большом количестве участников и в прочих нелепостях. Кэмпбелл отреагировал на это очень достойно, доказав, что его критики обычно не опираются на научно подтвержденные факты, зато часто преследуют довольно очевидные интересы.

Изменение системы питания, но как?

Однако даже сегодня, располагая огромным количеством объективных результатов исследований, мы по-прежнему не можем быть уверены в том, что сможем перестроить свой режим питания так же быстро, как это сделал Билл Клинтон. У него было два преимущества: с одной стороны, безвыходное положение после двух операций на сердце, а с другой – дочь Челси, которая его мотивировала. От «классических» блюд традиционного американского питания бывшему известному любителю гамбургеров пришлось отказаться. По его собственному заявлению, он доверяет новейшим исследованиям и ученым, чьи результаты я здесь представлю в обобщенном виде, и больше не обращает внимания – вероятно, по причине неудачного опыта – на рекомендации так называемых экспертов. Эти эксперты (и это очевидно особенно в медицине) нередко представляют интересы таких групп, как предприятия пищевой промышленности,

имеющие все основания держаться за старое, чтобы способствовать наполнению не только своих карманов, но и карманов медиков. Одной из печальных ошибок нашей системы здравоохранения является, как известно, то, что медики выигрывают от болезни, а не от здоровья пациентов.

Зарабатывать на здоровье далеко не так легко и остается задачей врачей и целителей, которых сегодня я бы отличал от приверженцев медицины. К сожалению, здоровье у нас мало пропагандируется, поэтому уже никого не удивляет тот факт, что большинство людей умирает от сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, диабета или приобретенного слабоумия, «обычно в больнице или доме престарелых – вместо того, чтобы умереть от дряхлости в собственной кровати»[8].

> ***Вывод**: «Китайское исследование» предоставило нам обширные результаты исследований о влиянии питания на развитие наиболее частых болезней нашего времени.*

Сердечно-сосудистые заболевания из-за животного белка

Сердечно-сосудистые заболевания представляют самую частую причину смерти в западных странах в последнем столетии, даже если субъективно это нередко воспринимается по-другому. К примеру, у современных женщин страх заболеть раком груди отчетливо превышает страх перед сердечно-сосудистыми заболеваниями. В действительности же вероятность умереть от проблем с сердцем в 8 раз выше вероятности летального исхода от рака груди. Подобное несоответствие возникает оттого, что тема появления новообразований в молочных железах часто становится актуальной благодаря профилактическим обследованиям, которые являются лишь мерами по раннему выявлению болезни. В то же время сердечные инфаркты часто остаются незамеченными особенно у женщин и, к тому же, практически не играют роли для общественности. Несмотря на это, рак, как причина смерти, занимает у нас второе место, тогда как на третьем месте уже следуют смертные случаи «домашнего приготовления», то есть из-за ошибок медицины.

Очевидные факты – долго игнорируемые наукой

Давайте внимательно рассмотрим тему сердечно-сосудистых заболеваний, представляющих угрозу для всех людей, независимо от пола и этнического происхождения. Как нам уже давно известно, сердечные заболевания развиваются в течение всей жизни. У 80 % молодых американских солдат, погибших в войне против Кореи, был обнаружен атеросклероз, первый признак начинающегося сердечного заболевания.

Новейшие исследования показывают, как опасны именно небольшие атеросклеротические отложения, сужающие сосуды меньше, чем наполовину. О том, как медленно и вяло распространяется накопленный научный опыт, не сочетающийся с экономическими интересами, рассказывает эта короткая история. В 1946 году калифорнийский врач Лестер Моррисон доказал, что при умеренном снижении потребления животного жира и белка шансы на выживание у пациентов, переживших сердечный инфаркт, отчетливо повышаются. В 1948 году было начато Фрамингхэмское исследование в маленьком городке недалеко от Бостона, штат Массачусетс. Оно длится уже в четвертом поколении с общим числом участников, превышающим 15 000. В

его рамках было опубликовано более 1000 научных работ, которым мы обязаны большей частью наших знаний о заболеваниях сердца. Из Фрамингхэмского исследования стало известно о таких факторах риска, как высокий уровень холестерина, высокое давление, курение, лишний вес и отсутствие физической нагрузки. В те времена вопросу питания внимания еще практически не уделялось. Десять лет спустя, в 1956 году, ученые Лион, Янкли и Гофман смогли доказать, что у пациентов с прогрессирующими сердечными недугами при соблюдении диеты с малым содержанием жира и холестерина смертность снизилась в 4 раза. Исследования такого рода сделали жир и холестерин объектом подозрений и многочисленных споров. Сегодня мы знаем, что вредное влияние этих веществ обусловлено питанием с излишком животного протеина. С помощью протеина, а затем и холестерина организм пытается заделать микроскопические трещины в сосудах, которые образуются из-за стресса и высокого давления и увеличиваются из-за недостатка витамина С. Позже в холестериновые отложения добавляются соли кальция, из-за чего возникает так называемый кальциноз артерий.

Если мы сравним смертность от ишемической болезни сердца в различных странах, то обнаружим, что она тем выше, чем больше в этих странах доля животных продуктов в рационе питания. США возглавляют список по этому показателю – больше 700 человек на 100 000 жителей, Германия отстает больше чем наполовину – 300, Австрия и Швейцария находятся немного ниже. В Японии, где потребление мяса минимально, эта цифра составляет 100 человек. В Папуа – Новой Гвинее, наконец, как показывают различные исследования, эта доля настолько мала, что ее можно не принимать в расчет. Местные горные жители потребляют лишь незначительные количества животного протеина и жира, зато они полагаются на «буа мера» – масло из красного фрукта, которое считается во всей Индонезии «чудодейственным средством», помогающим в том числе от болезней печени и онкологических заболеваний. Я обратил на него внимание на Бали много лет назад из-за его ярко-красного цвета, попробовал сам и с успехом рекомендовал своим пациентам. Однако политический союз ЕС настолько отгорожен от всех «неевропейских» целительных средств, что это масло можно приобрести лишь «окольными путями»[9].

Смелые первопроходцы

В городе Кливленд, штат Огайо, мужественный врач и

ученый, доктор Калдвелл Б. Ессельстин, по его собственному признанию, после 11 лет хирургической деятельности потерял всякую веру в успех относительно современных методов лечения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Он заметил, сколько людей в мире вообще не страдает болезнями сердца и как отчетливо в этом направлении прослеживается связь с питанием.

В своем собственном исследовании, начатом в 1985 году, с помощью диеты на полноценной растительной основе с малым содержанием жира он достиг самых лучших результатов по сравнению с результатами применения фармацевтических препаратов по снижению холестерина. Пациенты должны были отказаться от употребления мяса, рыбы, молочных продуктов, кроме обезжиренного молока и нежирного йогурта, а также от растительных масел. Через 5 лет он исключил и последние молочные продукты. Мотивация его 18 пациентов, бесспорно, поддерживалась как страхом, так и надеждой, поскольку последние 8 лет перед исследованием они уже страдали от тяжелых сердечных недугов, от инфаркта и приступов стенокардии до апоплексии и соответствующих хирургических операций, таких как байпас и пластические операции на сосудах. В начале исследования средний уровень их холестерина составлял 246 мг/дл, а во время исследования – 132 мг/дл, что ниже предписанного традиционной медициной значения 150 мг/дл или даже 200 мг/дл.

Но решаюшим было то, что за 11 лет лишь один-единственный пациент после соблюдения строгой диеты в течение двух лет испытал приступ стенокардии, в то время как за предыдущие восемь лет в его клинической картине наблюдалось в общем 49 отклонений в работе сердечно-сосудистой работы. Этот пациент вернулся к своей диете, и его недомогание сразу же прошло.

Ессельстин смог показать не только то, что заболевания были остановлены, несмотря на преклонный возраст пациентов, но и то, что у 70 % из них на фоне веганской диеты заболевания фактически были устранены. На пациентах, которые согласились на ангиографию – рентгеновский снимок их сосудов, – он показал, как уже закрытые сосуды снова открылись.

Пять пациентов в течение первых двух лет исследования вышли из группы участников, насчитывающей изначально 23 человека, и вернулись к своей обычной американской пище. До 1995 года они испытали в общем 10 тяжелых проблем с сердцем против 0 проблем в группе, которая строго придерживалась предписаний Ессельстина[10]. Здесь впервые в истории западной медицины коронарные болезни сердца были успешно побеждены.

За это доктор Ессельстин заслуживает признания и благодарности, так как его исследование не только открыло новые пути, но и спасло больше человеческих жизней, чем другие, преувеличенно расхваленные минимальные достижения фармакологии. Однако он вряд ли получит свое заслуженное признание, поскольку его исследование происходит не из круга научной общины. Последний, кто без деятельности в университете удостоился Нобелевской премии в области точных наук был Альберт Эйнштейн.

Также приведу в пример исследование доктора Дина Орниша, который к 28 пациентам применил терапию, основанную на изменении стиля питания и жизни, а к 20 другим – стандартную программу традиционной медицины. 28 пациентов придерживались нежирной растительной диеты, в которой лишь 10 % от общего числа калорий могли происходить из жиров. При этом пациенты могли есть столько, сколько им хочется, при условии, что это будут фрукты, овощи и зерновые. Продукты животного происхождения, кроме яичного белка и чашки нежирного молока или йогурта в день, были запрещены. Кроме того, пациенты должны были 3 часа в неделю заниматься физической нагрузкой и ежедневно в течение часа работать по различным методам борьбы со стрессом. Дважды в неделю они встречались для беседы.

В течение года исследования жизненная сила пациентов выросла, и их сердечные недомогания заметно сократились. Средний уровень холестерина снизился с 227 мг/дл до 172 мг/дл, а особенно «опасный» LDL-холестерин – с 152 до 95 мг/дл. Чем строже пациенты придерживались рекомендаций, тем более очевидны были улучшения в работе сердечно-сосудистой системы. У 82 % исчезли проблемы с сосудами всего лишь за один год.

У 20 пациентов в контрольной группе с традиционным методом терапии показатели только ухудшились: по-прежнему оставались боли в груди, приступы происходили чаще и были более тяжелыми. В цифрах: в то время как испытательная группа переживала снижение недомоганий на 91 %, в контрольной группе было зафиксировано увеличение таковых на 165 %. Вместо того чтобы сокращаться, блокады артерий в контрольной группе продолжали увеличиваться. Комиссия по этике, если бы действительно хотела соответствовать своим требованиям, при таких результатах должна была бы еще во время исследования прекратить и запретить традиционное медицинское лечение, причем для миллионов пациентов во всем мире. Но, к сожалению, до сих пор комиссии по этике преследуют лишь цель защитить

статус-кво медицины, а не пациентов.

Успехи благодаря программам по изменению стиля жизни

Между тем, в США, начиная с 1993 года, избранные пациенты с больным сердцем имели возможность принимать участие в подобных семинарах по изменению стиля питания и жизни. Правда, количество таковых до 1998 года составило лишь 200 человек. 65 % этих пациентов, которые в обычном случае уже были бы подвергнуты операциям, уже спустя год не испытывали никаких болей, и это состояние сохранялось в последующие 3 года исследования. Успех был настолько грандиозным, что в 1998 году около 40 страховых компаний были готовы взять на себя расходы по внедрению такой программы лечения. Расходы сравнительно небольшие. Орниш смог продемонстрировать, что программа по изменению стиля жизни позволила сэкономить на каждом пациенте 30 000 долларов США. При всем этом следует помнить о том, что пациенты Орниша еще потребляли животные продукты и их уровень холестерина, около 170 мг/дл, был все еще высок по сравнению с уровнем холестерина у людей, питающихся исключительно растительной пищей[11].

Колин Кэмпбелл в книге «Китайское исследование» пишет: «Теперь мы знаем достаточно, чтобы практически полностью избежать заболеваний сердца… Питаясь правильными пищевыми продуктами, мы можем сохранить здоровье наших сердец». Результаты исследования в Китае были получены от больших групп, что делает их в научном смысле достоверными или даже высокодостоверными. «Достоверные» означает, что возможность случайного результата составляет менее 5 %, «высокодостоверные» – если эта вероятность менее 1 %.

Так же, как Ессельстин, Орниш и доктор Уильям Кастелли, долгие годы руководивший Фрамингхэмским исследованием, Колин Кэмпбелл выступает за полноценное растительное питание, то есть когда в пищу употребляются только такие растения, которые выращены не с применением искусственных удобрений и химических вспомогательных средств, наподобие гербицидов и пестицидов, а естественным путем. Только такие растения могут по праву считаться экологически чистыми. Кроме того, исследования Кэмпбелла доказывают, что даже небольшие количества молочных продуктов являются вредными для здоровья, и поэтому должны быть исключены из рациона питания.

Одно исследование[12], в ходе которого сравнения производились по показателям 20 стран, доказало, что

количество заболеваний сердца катастрофически возрастало с увеличением потребления животного белка. Испытания на животных показали, что применение корма с животным белком резко повышает уровень холестерина, в то время как кормление растительным белком – к примеру, из сои – обладает противоположным эффектом и понижает уровень холестерина в крови. Аналогичные эксперименты на людях дали похожие результаты. Питание растительным белком способствует более эффективному снижению уровня холестерина, чем исключение из рациона продуктов, богатых жиром и холестерином (подробнее о холестерине на с. 30 и далее).

Здесь мы имеем дело с редким случаем, когда результаты испытаний на животных и на людях совпадают. Лично я не считаю испытания на животных заслуживающими доверия. Помимо вопроса о гуманном отношении к животным, в таких испытаниях всегда исключается фактор души, поэтому их результаты нельзя переносить на людей. Но, поскольку в «Китайском исследовании» они часто приводятся таким ответственным врачом и защитником животных, как Колин Кэмпбелл, в некоторых случаях я заимствовал их результаты для убедительности.

Витамин D для здорового сердца

С недавних пор в нашем распоряжении появились подтвержденные результаты экспериментов, доказывающих, что для поддержания здоровья сердца необходимо солнце, а именно солнечное излучение, которое воспринимается кожей.

Так, в исследовании, опубликованном в 2007 году, говорится о том, что у участников испытания, чей уровень витамина D был ниже 15 нг/мл, по сравнению с участниками, у которых этот показатель был выше 30 нг/мл, риск гипертонии был в 6 раз выше у мужчин и в 2,6 раза – у женщин[13]. Конечно, мы можем принимать витамин D и с продуктами питания, а именно, с грибными блюдами.

Однако витамин D имеет различные формы, и более того, одна из них обладает профилактическим действием не только в отношении онкологических заболеваний, но и в отношении остеопороза и аутоиммунных заболеваний. Эта особая, активная форма витамина D, называемая также кальцитриол или 1,25(OH)2 витамин D_3, по словам профессора Шпитца и доктора Гранта, действует как гормон[14]. В связи с этим, солнечное излучение получает специальное и до сих пор во многом недооцененное значение. В любом случае, питание снова является фактором,

играющим решающую роль в том, сколько и для какой функции организм производит витамин D. Животный протеин обладает свойством блокировать активный витамин D_3, или кальцитриол, закисляя организм. Это, в свою очередь, препятствует выделению фермента в почках, без которого невозможна активация. Закисление организма, вызываемое, прежде всего, животным белком и сладостями, обладает, как известно, и многими другими недостатками. Переход на веганское питание, а также снижение стресса создает благоприятные условия для предотвращения закисления. Часто рекомендуемый минеральный порошок нейтрализует первым делом важную желудочную кислоту, что большого смысла не имеет. Веганский рацион с преобладанием фруктов и овощей является наилучшим ответом на общее закисление организма.

Кроме того, кальцитриол может блокироваться регулярным потреблением избыточного количества кальция, что происходит при постоянном потреблении молока и молочных продуктов.

На сегодняшний день существует множество убедительных научных работ, прямо подтверждающих важность высокого уровня витамина D и, таким образом, солнечного излучения для нашего здоровья. То, что солнечный свет и тепло хороши для кожи и сердца, ясно каждому. Очевидно, что речь здесь идет не только о метафоре; приятно, что это предположение теперь убедительно подтверждается научно. Солнце – наш главный источник света, центр нашей Солнечной системы, как сердце – центр нашего тела. Действительно, солнечное излучение полезно почти всем нашим органам. Поскольку почти во всех из них были обнаружены рецепторы, воспринимающие витамин D.

Послеобеденный сон – отдых для сердца

То, что достаточное время сна и особенно послеобеденный отдых, изображаемый черной точкой на белом поле символа тайчи, полезны для нашей души, очевидно. Даже во время короткого послеобеденного сна душа может вызывать картины снов и глубоко погружаться в свою обитель. Насколько это важно ночью для сохранения душевного здоровья, уже давно доказывается исследованиями в соответствующей области.

Так, исследование, в котором приняли участие работающие мужчины, показало, что благодаря регулярному послеобеденному перерыву для сна на работе риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на потрясающие 64 %. В Афинском университете были проведены аналогичные исследования, в котором приняли участие мужчины и женщины в общем

количестве 23 681 человек. Даже если спать после обеда лишь 3 раза в неделю, риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается на 37 %. Этот эффект у работающих мужчин был намного сильнее выражен, чем у пенсионеров, а у мужчин в целом – сильнее, чем у женщин. Немало фактов говорит в пользу того, что люди, пренебрегающие перерывами на сон, нуждаются в них больше всего: работающие мужчины испытывают огромный стресс, ведущий к выгоранию на работе.

Сердце и (его) душа

Веганская пища полезна сердцу, вероятно, еще и по той причине, что она не обременяет душу. В этом многие могут не сознаваться, но бессознательное влияние несправедливости, которую мы сегодня причиняем животным, остается. В данном случае незнание, как это часто бывает, не освобождает от ответственности.

Питаясь строго растительной пищей, мы не становимся сообщниками преступлений в скотобойнях, в животноводстве или в жестоких перевозках. Мы свободны от всего этого издевательства, происходящего с коровами и курами. Животные, деградировавшие до того, что стали лишь машинами по производству молока и яиц, прозябают на животноводческих фабриках, которые так же несовместимы с гуманитарным мышлением, как и с достоинством животных. Об этом мы еще поговорим подробнее.

Веганским питанием мы поддерживаем сохранение мира в таком положении, в котором он может быть полезен для нашего сердца. Эту позицию долгое время чувствовали и представляли вегетарианцы, друзья и защитники животных, фермеры экологически чистых хозяйств и защитники окружающей среды. Теперь это подтверждается научно, и нет сомнений в том, что такая позиция принесет каждому лично неслыханные преимущества для здоровья. То, что мы можем все вместе еще повернуть руль, наполняет меня надеждой. В жизни каждого человека есть цель вернуться на путь отрадного здоровья, а в коллективном смысле – снова оказать уважение нашей Земле и спасти ее вместе со всеми живыми существами. Мы могли бы приблизить свою жизнь к идее, о которой святой Франциск Ассизский говорил от чистого сердца: «Господи, сделай меня иструментом Твоего мира».

Сердце – источник нашей жизненной энергии

Какие жизненные изменения необходимы при заболеваниях сердца, я рассказал в своей книге «Проблемы сердца и кровообращения. Как справиться с сердечными недугами». Душевный настрой, при котором мы чувствуем солнце в своем сердце, помогает жить. С таким солнечным настрением мы доставляем радость другим людям и приносим пользу миру. В указанной книге разъясняются также причины заболеваний, имеющие душевное происхождение, и это уже многим помогло найти свою сердечную тему и обнаружить свои сердечные желания, скрытые за симптомами.

Символически сердце считается местом обитания души и источником жизненной энергии. Как энергетический центр, оно также является домом для чувств и страхов. В этом нет сомнений, когда оно у нас «уходит в пятки» или же «подпрыгивает». Нам не следует иметь «на сердце камень», а лучше всегда «облегчать» его. В конце концов, это наш высший орган чувств, когда «сердце чувствует», когда мы «прислушиваемся» к нему и следуем его голосу.

Тема сердца – это опыт любви и единства. Тот, кто прислушивается к велениям своего сердца, открывает и дарит его, принимая к сердцу центральные темы жизни и постоянно развиваясь от дуализма к единству, тот, чья жизненная энергия в виде крови находится в постоянном движении, сердце того будет сохранять здоровье и биться долго в душевном соответствии со своим владельцем.

Если мы впустим солнце в свое сердце, расширяя и открывая его в переносном смысле на протяжении всей сердечной (душевной) жизни, то нам не придется наблюдать, как нерешенные духовные задачи, перейдя на телесный уровень, станут выражаться в физически расширенном сердце через сердечную недостаточность. Сердце вполне может оставаться здоровым до преклонного возраста при правильном отношении к здоровью и питанию. Ему не нужно будет разбиваться в инфаркте или задыхаться в стенокардии, если мы вовремя настроимся на его нужды и начнем воплощать в жизнь желания своего сердца. Если мы найдем наш жизненный ритм, оно будет нас всю жизнь поддерживать своим ритмом.

> ***Вывод:*** *научные доказательства, подтверждающие влияние продуктов животного происхождения на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, являются неоспоримыми. Посредством веганского питания можно снизить повышенное давление и значительно облегчить сердечные недуги – и часто даже*

вылечить, – даже если они прогрессируют. Но совсем не обязательно загонять свое здоровье в столь крайнюю степень, ведь эти болезни можно предотвратить заранее соответствующим питанием, которое, помимо всего прочего, позволило бы вести жизнь, в большей степени преисполненную удовольствия.

На душевном уровне необходимо удовлетворять свои сердечные желания и следовать им.

Регулярные солнечные ванны и послеобеденный сон также значительно сокращают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Решающую роль играет сочетание всех факторов, от растительного питания до принятия во внимание души.

Холестерин – основная проблема

В прошлом я часто критиковал понижение холестерина с помощью медикаментов, характеризуя эту меру как неправильную. Разумеется, высокий холестерин – плохой признак. Однако борьба с признаком – а уровень холестерина не что иное, как биомаркер – смысла абсолютно не имеет. Это так же глупо, как если бы был введен запрет на машины «скорой помощи» по причине того, что их частые вызовы являются плохим признаком. Вместо того чтобы глотать еще больше, в конечном счете, вредных «жироснижающих» фармацевтических препаратов, следует изменить образ жизни, и в этом направлении питание является решающим фактором. Сколько людей должно сначала тяжело страдать от побочных явлений и сколько – умереть, чтобы такие холестериноснижающие препараты, как клофибрат и липобай, были бы отозваны с рынка?! Это не только опасный, а просто-напросто неверный путь. Он внушает нам, что мы можем жить по-прежнему, если только глотаем правильную химию.

Время полураспада медицинских знаний о фармакологии ужасающе ничтожно. Что глотается сегодня, завтра, возможно, будет запрещено. Если бы я сегодня прописывал медикаменты, названия которых я 30 лет назад отбарабанивал на экзамене, я бы нарушал закон.

Холестериноснижающие препараты помогают сегодня лишь фармацевтической промышленности и ее акционерам. Они «улучшают» параметры только в косметическом смысле, что успокаивает лишь неинформированных. Это опасно тем, что теряется драгоценное время, которое можно было бы потратить на принятие важных мер.

Старая английская пословица «Кто яблоко в день съедает, у того доктор не бывает» идет в правильном направлении. Только одного яблока недостаточно, необходима коренная перестройка питания в пользу растительной пищи, тогда мы сможем забыть весь этот театр с холестерином. Однако это – подобно таким непопулярным в традиционной медицине мерам, как лечебное голодание и медитация – сделает медиков ненужными, чего те совсем не одобряют. Врачи, однако, будут этому рады.

Холестерин имеет огромное значение для наших нервов, половых гормонов, для переваривания жиров и т. д., и нам не нужно его принимать с пищей, поскольку наш организм сам производит это вещество в достаточном количестве. Потребление холестерина в избытке – в виде продуктов животного происхождения – оказывает вредное влияние на организм, но

химическое снижение этого показателя еще вреднее.

Рекомендации по нормам содержания холестерина и жиров

К сожалению, что касается холестерина и пищевых жиров, то нас продолжают неправильно информировать. Большие медицинские организации упрямо рекомендуют держать уровень холестерина ниже 200 мг/дл. Однако 35 % инфарктов случаются у людей, у которых этот уровень находится между 150 и 200 мг/дл. Пропагандируемые повсюду нормы, часто достигаемые химическими холестериноснижающими препаратами, представляют собой не что иное, как шаг в западню инфаркта.

Хорошая новость: веганское питание позволяет снизить уровень холестерина значительно ниже 200 мг/дл. Как показывают результаты исследования в Китае с огромным числом участников, люди, у которых этот уровень ниже 100, намного реже заболевают онкологическими заболеваниями. Поэтому нормы, допускаемые у нас, все еще слишком высокие и допускают опасность не только сердечных, но и прочих болезней цивилизации, включая онкологические.

То же можно сказать и в отношении рекомендуемой нормы содержания жиров в пище. В то время как по всей Германии рекомендуются нормы между 25 и 30 % или даже выше, результаты исследования в Китае показывают оптимальное значение не более 10 %. И такие идеальные нормы могут быть достигнуты при растительном питании.

Кстати, лишь благодаря «Китайскому исследованию» стало ясно, насколько тревожным признаком является высокий уровень холестерина. Как индикатор сердечных заболеваний он был известен всегда, однако теперь он должен считаться указанием не только на опасную жизненную позицию, но и на неправильное питание, значительно повышающее риск развития рака, а также других болезней цивилизации, перечень которых значительно длиннее перечисленных в этой книге.

Когда Кэмпбелл говорит: «Есть пищу, в которой содержание холестерина превышает 0 мг – вредно», – это звучит, конечно, провокационно, но ни в коем случае не ставит его на одну

ступеньку с приверженцами химического способа снижения холестерина. Холестерин должен и может снижаться естественным путем благодаря оптимальному режиму питания и соответствующей жизненной позиции или, вернее, ее перестройки.

Вывод: *мясо, рыба, молоко, яйца и жир повышают уровень холестерина, увеличивая таким образом риск заболевания всеми болезнями цивилизации. Питаясь растительным белком, можно снизить уровень холестерина значительно эффективнее, по сравнению с употреблением продуктов с высоким содержанием жира и холестерина. Растительная пища – самый полезный путь к естественно низкому уровню холестерина, приравниваемый к долгой и благополучной жизни.*

Молочные продукты вызывают рак – и не только

Роль молочных продуктов в развитии раковых заболеваний неоспорима, так же как и роль мяса.

Если на сигаретных пачках соответствующие тексты предупреждают об опасности возникновения рака, хотя лишь 2 из 100 курильщиков заболевают раком легких, то аналогичные тексты должны быть, по логике, и на молочных и мясных продуктах. Что-то вроде: «Потребление мяса приводит к раку и инфарктам», «Этот десерт содержит молоко. Оно может вызвать смерть от рака». Что многие подозревали, теперь подтверждено научно. Подробней об этом мы еще поговорим. Что же делает молочные продукты причиной онкологических заболеваний?

О биохимических причинах канцерогенных свойств молока (и его продуктов) нам уже кое-что известно. Проблема лишь в том, что многое в организме чрезвычайно тесно связано, а мы склонны рассматривать все по отдельности, изолированно. Но никакой процесс в организме не происходит действительно независимо от других. Природа вообще представляет собой взаимосвязанные системы, влияющие друг на друга. В этой общей системе многократных обратных связей ничего нельзя обозначить как «плохое» или «хорошее», все имеет смысл на своем месте и может лишь из-за небольшого изменения обстоятельств стать опасным.

Слишком много хорошего: гормон роста IGF-1

В организме человека синтезируется гормон, который называется IGF-1, что означает инсулиноподобный фактор роста 1. Его нормальная, естественная задача – регулирование скорости роста здоровых клеток и удаления старых, отживших клеток. В такой ситуации, какая очевидно складывается при потреблении большого количества животного белка, IGF-1 начинает повышать скорость деления клеток и препятствовать удалению старых клеток – и то, и другое способствует развитию рака. Когда увеличивается количество животного белка, поступающего также из молока, в организме образуется еще больше IGF-1, который в таких обстоятельствах становится опасным. Таким образом, животный белок не только изменяет способ действия гормона, но и способствует его чрезмерному синтезу[15]. И наоборот – ученые доказали, что диета с низким содержанием животного белка способствует сокращению IGF-1.

Сегодня повышенный уровень IGF-1 может служить маркером при раковых заболеваниях. Так же, как и высокий уровень холестерина – при сердечных, раковых и других заболеваниях, характерных для нашей цивилизации. В 2002 году ученые Чан и Штампфер смогли доказать, что уровень IGF-1, превышающий норму больше чем в 5 раз, влияет на вероятность заболевания раком простаты[16].

Поскольку молоко изначально является материнским продуктом, оно предназначено для вскармливания детенышей, и только нами, людьми, используется не по назначению, эту связь легко обнаружить. Для новорожденного человека, как и для теленка, этот специальный гормон роста имеет смысл, ведь для младенца важно деление клеток и построение собственных структур. Разложение старых клеток не представляет такой важности и стоит на втором месте. Следовательно, IGF-1 в это время является важным, если не решающим гормоном. То, что материнское молоко стимулирует его образование, по этой причине вполне понятно и имеет смысл.

В более старшем возрасте, когда важно сохранить имеющееся количество клеток, процесс удаления из организма старых клеток становится таким же важным, как и обновление тканей, поэтому гормон IGF-1 больше не играет функциональной роли и уходит на задний план. Если же он снова активируется в результате неадекватного по времени, поэтому контрапродуктивного младенческого питания – а (материнское) молоко таковым и является, – то он проявляет разрушительные, а именно канцерогенные свойства, стимулируя быстрый рост клеток и препятствуя выведению старых, отживших клеток.

И в малых количествах вредно

Следовательно, чем старше человек, употребляющий молоко, тем вреднее оно для его организма. Так для взрослых людей становится ловушкой то, что для младенцев, детей и подростков вполне имеет смысл. Кто уже отнят от груди, должен с этим смириться и оставить материнское питание младенцам. Все остальное – это использование не по назначению, за которое приходится расплачиваться. До подросткового возраста молочные продукты (из коровьего молока) не приносят так много вреда, но и пользу они не приносят хотя бы только потому, что вызывают образование слизи. Так же, кстати, считает и традиционная китайская медицина (ТКМ), высказывающаяся против употребления молока после отнятия от груди.

К выводу о том, что дети, употребляющие большое

количество молочных продуктов, часто болеют простудными заболеваниями, многие терапевты пришли и у нас. Безусловно, слизь является важным веществом в организме. При передвижении каловых масс по кишечнику или во время полового акта она действует как смазка. Если же она, как в случае с молоком, поступает в организм в избытке, то тенденция к таким заболеваниям, как простуда и астма, при которых образуется много слизи, очевидна.

Степень опасности даже небольших количеств молочных продуктов, таких как йогурт, наглядно показали исследования по предрасположенности к раковым заболеваниям, в ходе которых проводилось сравнение участников, употребляющих животные белки, тех, кто питался веганской пищей – то есть не содержащей животных протеинов, и тех, в чей рацион входило небольшое количество йогурта. Как и следовало ожидать, лучше всего чувствовали себя веганцы, практически не имеющие предрасположенности к онкологии, в противоположность страдальцам, питающимся обычной европейской едой. Даже небольшие ежедневные порции йогурта существенно обостряли обстановку в соответствующей группе испытуемых.

Материнское молоко и коровье молоко – каждому свое

Ни один биологический вид, кроме человека, не отбирает у другого вида молоко. Зачем нам вообще это надо? Никакой другой биологический вид не страдает от такого количества онкологических заболеваний, даже если у этого есть дополнительные причины, к примеру, из душевной области.

Почему молоко, имеющее столь существенное значение в начале жизни, являясь при этом животным белком, позже становится таким вредным? Действительно, материнское молоко – тоже животный, а именно человеческий, протеин. Все исследования, доказывающие, насколько предпочтительнее в последующей жизни пища, бедная протеином, проводились, естественно, на взрослых.

В детстве вообще требуется очень много протеина для построения органов и их роста, а также для формирования жировой прослойки тела. Поэтому в этот решающий начальный период новорожденные хорошо усваивают молоко, относительно богатое белком, по сравнению с другими видами, но при этом содержащее немного жира и еще меньше углеводов. Оно идеально для малыша, которому еще практически не требуется топлива в виде углеводов, зато необходимо много строительного

материала.

Материнское молоко у каждого биологического вида подходит только для этого вида и содержит тем больше протеина, чем быстрее должен расти новорожденный. В этом отношении молоко кролика содержит гораздо больше белка, чем коровье, и еще больше, чем молоко человека. Крольчонок, увеличивающий свой вес в 2 раза за 6 дней, получает от матери молоко, содержащее 10,4 % белка; кошачье молоко содержит 7 % – и котята удваивают свой вес за 9 дней; коровье молоко содержит всего 3,3 % – и теленок прибавляет 100 процентов веса за 47 дней. Человеческому детенышу необходимо материнское молоко, содержащее лишь 1,2 % протеина, чтобы он, не торопясь, удвоил свой вес за 180 дней. За один год теленок может стать очень тяжелым, однако от подобного развития человеческим матерям следовало бы своих детей избавить.

Коровье молоко настроено на нужды телят. Быстрый рост, крепкое строение костей при очень умеренном развитии мозга необходимы, чтобы телята в дикой природе быстрее успевали за стадом и могли бы при необходимости убежать от хищников. Для быстрого роста костей теленка коровье молоко должно содержать в 4–5 раз больше кальция, чем человеческое молоко, и намного больше минеральных веществ и белка.

У человеческих детенышей, очевидно, совсем иная исходная ситуация. Они долго остаются при матери и развитие мозга стоит на первом месте. Для этой цели женское молоко содержит почти в 2 раза больше молочного сахара, чем коровье. Молочный сахар стимулирует образование миелина, который служит защитой нервных клеток. Совершенно ясно, что молоко молоку – рознь, его состав так же индивидуален, как и потребности каждого вида.

Безусловно, гиперактивный рост современных детей – следствие употребления коровьего молока, которое совершенно не подходит для человека. Как только все зоны роста костей закрываются, импульсы физического развития не могут больше идти в длину и, вероятно, провоцируют другой, более опасный рост.

Современный белковый откорм

В подростковом возрасте формирование тела заканчивается, и уже во взрослой жизни белок и жир теряют свое значение. В противоположность этому, углеводы как топливо важны всю жизнь; наименьшую значимость они имеют лишь для грудного ребенка, в самом начале его жизни. Однако, начиная с подросткового возраста, когда задача состоит в сохранении

сформировавшегося тела, наибольшее значение приобретает еда как источник энергии. В этом отношении понятно, почему доля протеинов и жира с юности и в течение всей последующей жизни должны в рационе *естественно* сокращаться. Этой точки зрения придерживаются также такие эксперты по питанию, как Галина Шаталова и Рудольф Штейнер.

Коровье молоко – вредное во многих отношениях

То, что люди являются единственными живыми существами, которые и во взрослом возрасте не расстаются с молоком, свидетельствует о регрессе – застой на уровне детского сознания. Объявить такое противоестественное поведение необходимым для жизни, как это делают сторонники молочных продуктов, значит пойти против природы, и это не может вызывать доверия. Материнское молоко имеет состав, соответствующий биологическому виду и возрасту детеныша, поэтому меняется в зависимости от его развития и потребностей в первые месяцы жизни. Но поскольку в традиционной медицине все чаще утверждается, что грудное вскармливание в раннем возрасте и до конца первого года является не совсем благоприятным и даже излишним, вероятно, в этом и заключается причина нашего повышенного аппетита к молоку в последующей жизни. Мы получаем недостаточно молока в младенчестве – в среднем 4 месяца, а не 4 года, как делают женщины во многих странах третьего мира.

Поскольку молоко каждой коровы индивидуально в своем белковом составе и содержит другие протеины, но смешивается в современной молочной промышленности с молоком сотен и тысяч других коров, а протеины к тому же денатурируются в процессе пастеризации, получается белковый коктейль, который является слишком сложным заданием для нашей иммунной системы. Это делает молоко источником аллергенов и, как будет показано дальше, способствует развитию аутоиммунных заболеваний.

Как следствие извращенной сельскохозяйственной политики ЕС, теперь не разрешается покупать относительно жирное молоко с высоким содержанием белка непосредственно у фермера со двора. Оно должно сначала пройти обработку на фабриках. Это означает полное извлечение жира и белка для производства сыра и повторное введение в молоко дешевого жира, в худшем случае и нелегально – даже свиного. В любом случае, подобные факты уже имели место, хотя официально и запрещены. Молоко, которое сегодня имеется в продаже – это стандартная жидкость с

измененным вкусом. Такой продукт, по причине возможного повторного введения жира, даже вегетарианцы теперь не могут потреблять с чистой совестью.

Негативные энергии и загрязнение вредными веществами

Современное молоко уже давно превратилось в искусственный продукт, получаемый от высокопроизводительных коров, которые были выращены лишь для этой цели. Вместо того чтобы пастись на солнечных лугах, они влачат жалкое существование в тесноте, плечом к плечу, на постоянной привязи в больших загонах на молочных фабриках. Жующая траву корова на зеленом лугу – уже давно изжившая себя модель. Таким образом, даже на молоке лежит этот малоприятный отпечаток, хоть и далеко не такой жестокий, как на мясе.

Люди, которые еще не имеют аллергической реакции на молоко, возможно, плохо его переваривают. Поскольку потребление молока после прекращения грудного кормления природой не предусмотрено, у многих взрослых вырабатывается недостаточно фермента лактазы, расщепляющего лактозу – молочный сахар. Это, в принципе, совершенно естественно и не представляет проблемы. В проблему это превращается лишь при неестественном питании, при употреблении молочных продуктов. Тогда недостаток лактазы приводит к газообразованию. Коровий молочный жир также непригоден для людей, так как он содержит намного больше насыщенных жирных кислот, чем, например, женское молоко, а это, в свою очередь, может способствовать развитию атеросклероза.

Постоянно растет и количество вредных веществ, которые добавляются в коровий корм, а затем попадают в молоко. Точно так же, как организм кормящей женщины, организм коровы использует фазу доения как возможность через молоко избавиться от вредных веществ, таких как, например, ртуть. Это значит, что чем большему воздействию вредных веществ подвергается корова, тем больше загрязнено и ее молоко.

Разумеется, потребление животных продуктов оказывает влияние и на женское молоко. Так, было установлено, что процент содержания в нем ядовитых веществ был тем выше, чем больше была доля мяса в рационе матери, включая птицу и рыбу, а также яиц и молочных продуктов[17]. Мясо содержит в среднем в 14 раз больше пестицидов, чем растительная пища; молочные продукты – в 5,5 раза[18]. Журнал «New England Journal of Medicine» опубликовал исследование, которое доказало, что даже

самые плохие результаты анализа молока матерей-вегетарианок были лучше, чем самые лучшие результаты анализа молока матерей, не придерживающихся вегетарианского питания. В среднем, химическое отравление молока матерей-веганок было в 31 раз слабее, чем у среднестатических матерей[19].

Являются ли козье молоко и сыр моцарелла из молока буйволицы решением проблемы?

Поскольку коровьего молока и изготовленных из него продуктов нам следует избегать ради нашего здоровья, встает вопрос о замене. Полезнее ли сыр моцарелла из молока буйволицы, чем сыр, изготовленный из коровьего молока? Являются ли козий, овечий, кобылий или ослиный сыр альтернативой?

Издевательство над самками животных, о котором будет еще идти речь в этой книге, не ограничивается, конечно, коровьими стойлами. Получение молока животных всегда основано на одном и том же трюке, а именно на обмане самок. Но то, что овечье, козье, кобылье или буйволиное молоко еще не производится в промышленных масштабах и животные эти живут лучше, имеет, конечно, некоторые преимущества.

Несмотря на это, едва зародившаяся надежда на другие виды молока на этом должна закончиться: молоко всех животных принципиально является материнским молоком, поэтому если его употребляет человек, то он использует его не по назначению. В таком случае, основываясь на примере вышеописанных исследований коровьего молока, оно будет стимулировать нездоровый рост, который после юношеского возраста чреват развитием онкологических заболеваний. Развитие рака по причине стимулирования факторов роста происходит в особенной мере благодаря казеину, содержащемуся в молоке. Влияние козьего, овечьего и прочего молока в этом контексте также вряд ли будет благоприятным.

Те, кто питается веганской пищей, может прибегать к таким альтернативам, как рисовое или другое молоко из зерновых культур, а также кокосовое, миндальное, конопляное и соевое.

Альтернативы коровьему молоку

Рисовое, кокосовое, конопляное и миндальное молоко (без добавок) являются естественными

альтернативами, но общее у них с коровьим молоком лишь цвет и жидкое состояние. До сих пор не найдено никаких аргументов против этих продуктов. Если судить по вкусу, то в дессертах и блюдах карри, например, очень многое говорит в пользу этих вариантов. Однако это не альтернатива для питания грудных детей.

Рисовое молоко поступает в торговлю под названием «Рисовый напиток» и делается из риса, воды, растительного масла и соли – то же самое касается других видов зерновых, как, например, полбы и овса, из которых также делают напитки. Можно пить как напиток или добавлять в мюсли.

Кокосовое молоко. Кокосовый орех с водой. Применяется для сладких блюд, а также для приготовления блюд азиатской кухни.

Миндальное молоко. Миндальное пюре или свежемолотые и затем пожаренные миндальные орехи перемешиваются с водой. Можно применять по-разному: к примеру, добавлять в мюсли. Или даже делать капуччино со вспененным миндальным молоком. И это вкусно.

Соевое молоко. Об этом подробнее в следующей главе.

Соевая проблема

Из сои можно приготовить практически все известные варианты мяса – от «антрекота» и «отбивной» до «куриной грудки» и «креветок». Кроме того, соя может быть заменителем молока, и этот продукт нашел немало приверженцев. Если вы бывали в таких веганских ресторанах, как «Вегетазия» в Вене, или «Шиллингер» северней от Вены, или «Гинко» в Граце, то наверняка были поражены разнообразием продуктов, которые можно изготовить из сои, то есть на растительной основе. Несмотря на такие соблазны, которые вначале действуют успокаивающе, особенно на новичков в веганском мире, соевые бобы стали предметом дискуссий, и прежде всего потому, что они способствуют повышению уровня эстрогена.

Для женщин, от природы имеющих высокий уровень эстрогена, соя, как растительный источник этого гормона, не представляет, вероятно, большой проблемы. Во всяком случае, это, безусловно, несравненно лучше, чем искусственное повышение уровня эстрогена с помощью гормонов во время климакса, которое, как нам сейчас точно известно, способствует

увеличению риска рака груди. Многое говорит о том, что, благодаря сое, женщины в Азии намного лучше себя чувствуют. Но, конечно, они не едят ее в таких количествах, как вегетарианцы и веганы, особенно в начале перехода на новый рацион.

Для мужчин существует угроза того, что при злоупотреблении соей у них могут развиться женские формы тела, от широких бедер и груди до круглых животиков. Однако намного больше женоподобных отклонений фигуры встречается у мужчин, питающихся мясом: получая таким путем слишком много гормонов и не уделяя должным образом внимания своей аниме – женской части души, – они заставляют свое тело перенимать эту проблему на себя в смысле «болезни как символа».

Увеличению живота у поклонников сои способствует также скопление газов, поскольку соя – это разновидность бобовых, а бобы, как известно, обладают «музыкальными» свойствами. На душевном уровне можно было бы аргументировать тем, что многим мужчинам не помешало бы стать немного женственней, это добавило бы им чуткости. Однако проблема в том, что мачо-типы обычно уплетают животные продукты, и таким образом они тоже вполне могут получить нездоровую сверхдозу женских (коровьих) гормонов и даже, как следствие, увеличение груди, а новоприбывшим в веганский мир нет необходимости становиться женственней – ни телесно, ни душевно.

Один из моих друзей, которого мои предупреждения заставили упасть с соевого неба, обнаружил в последующей фазе отказа от нее, что он чувствует себя значительно мужественнее и более «пробивным», причем не только в бизнесе. Наиболее строгого контроля следует придерживаться при кормлении соевыми продуктами маленьких мальчиков. Благодаря перенасыщению, вызванному благими намерениями, их уровень эстрогена может превысить норму более чем в сотню раз. Это уже побудило министерства здравоохранения в Англии и Новой Зеландии предостеречь своих граждан от использования сои в качестве заменителя молока для детей. Правда, у обеих этих стран болит голова о состоянии их молочной промышленности, чей уровень является самым высоким в мире. Подводя итоги сказанному, можно сказать, что сою вряд ли можно рекомендовать для детского питания.

Еще одним теневым аспектом – конечно, прежде всего, для производства пищи – является образовавшаяся соевая индустрия, представляющая уже почти такую же опасность для тропического леса, как и производство говядины для сетей ресторанов,

торгующих гамбургерами.

Даже если факты, приведенные выше, возможно, добавили ложку дегтя в соевое молоко, все же этот вид бобовых в умеренном количестве остается хорошим источником белка и жиров. Соевый соус, тофу, темпе или мисо – для многих соевые продукты неотделимы от веганской кухни. Кроме того, для всех, кто желает перейти на веганское питание, но кому все еще не хватает мяса и соответствующих жевательных ощущений во рту, многие мясозаменительные изделия, изготавливаемые из сои, могут также изготавливаться из клейковины пшеницы (глютена).

> ***Вывод**: от молочных продуктов в целом следует отказаться по причине их канцерогенности. В особенности они способствуют развитию рака простаты. С возрастом подобные риски становятся все серьезнее. В первые годы жизни и до юношеского возраста рекомендуется пища, относительно богатая белком, но в последующем углеводы должны выйти на первое место. Таким образом, для детей молоко не представляет такой опасности, как для взрослых; риск развития рака в этом возрасте также невелик; однако, когда дети вырастают, молочные продукты становятся для них опасны. Детям следует разрешать есть то, что они хотят, но родители должны иметь право на такое же влияние, как и реклама. Альтернативами молока животных являются рисовое, конопляное, миндальное и – относительно – соевое молоко.*

Два вида углеводов – неполноценные и полноценные

Как и все в этом мире, питание действует полярно: оно может как вызывать болезнь, так и излечивать от нее. Это действительно в равной степени и для стиля питания в общем, так и для отдельных продуктов. После того, как «эксперты-диетологи» предали углеводы многолетней анафеме, пришло время их реабилитации. Одна гипотеза, уже подтвержденная несколькими исследованиями, утверждает, что те же самые факторы риска, которые вызывают резистентность к инсулину, а значит и сахарный диабет, также способствуют развитию рака толстой кишки.

Если представить, в какой степени резистентность к инсулину усиливается рафинированными углеводами, то становится ясно, как важно видеть разницу между рафинированными и сложными углеводами. С точки зрения здоровья, их разделяют миры. Тот факт, что простые углеводы вредны во многих отношениях, а не только в связи с раком толстой кишки, сегодня оспаривать уже нельзя. В этом заключается причина популярности так называемых низкоуглеводных диет, завоевавших в последние десятилетия западный мир – от диеты Аткинса и «южного пляжа» до метаболической. Поскольку они действительно призывают к сокращению употребления вредных во многих отношениях рафинированных углеводов, это является их плюсом. Однако, пропагандируя вместо них животный протеин и жир, они впадают в противоположную крайность. Тем самым эти диеты, в лучшем случае, сокращают вероятность заболевания ожирением и сахарным диабетом, но повышают риск высокого артериального давления, атеросклероза, инфаркта, инсульта и, прежде всего, как мы еще однозначно установим, онкологических заболеваний. В общем, речь идет о выборе между чумой и холерой. Низкоуглеводные диеты лишь смещают риск от одного к другому. Впрочем, возможность снижения риска ожирения и сахарного диабета с помощью увеличения количества жира и протеина из животных продуктов является, по крайней мере, спорной и в любом случае не доказана научно.

Перемена в отношении к углеводам от предания анафеме до хвалы часто наблюдалась в последние десятилетия в различных направлениях диет. При этом решение является очень простым. Насколько однозначно рафинированные углеводы приводят к

плачевному состоянию здоровья и должны сводиться к минимуму, настолько точно показывают цитированные выше исследования важность полноценных углеводов для предотвращения онкологических, сердечных и многих других заболеваний. Как мы увидим позже, они также являются решением проблемы при ожирении и диабете – двух бичах современного человечества, уже провозглашенных ВОЗ эпидемией будущего. Следовательно, хвалебная песня посвящается углеводам только в их натуральной, полноценной форме. Даже, при том что рафинированные и полноценные углеводы имеют одну и ту же основу, их воздействие кардинально различается.

Дорогу полноценным углеводам!

Рафинированные углеводы (обязательно избегать)	**Полноценные углеводы (рекомендуются обязательно)**
Белый и коричневый сахар	Зерновые и рис, неочищенные
Продукты из белой муки	Бобовые
Изготовленные из них сладости	Картофель
	Фрукты и овощи, свежие
	Изделия из цельной муки

Очевидно, сегодняшнее промышленное производство пищевых продуктов представляет для нас истинную проблему. Рафинирование углеводов превращает продукты питания в мертвую пищу, которая нас настойчиво и стремительно вгоняет в могилу. Тому, кто думает о своем здоровье, а также о долгой и вдобавок счастливой жизни, следует в равной степени избегать всего рафинированного и животного; тем более что эта мертвая пища изначально конфронтирует с идеей здоровья. Вместо этого необходимо делать усиленную ставку на полноценные углеводы.

***Вывод**: полноценные углеводы являются в той же степени ценными и важными, в какой рафинированные – никчемными и опасными. Поэтому низкоуглеводные диеты, в конечном счете, вредны, так как они наряду с сокращением рафинированных – что, в принципе, хорошо –*

также сокращают и полноценные углеводы, но при этом повышают риск сердечно-сосудистых, а также раковых заболеваний.

Раковые заболевания и причины их возникновения

На протяжении трех десятилетий я объяснял душевные причины возникновения онкологических заболеваний. Идея книг «Болезнь как символ», «Болезнь как язык души», а также книги «Исцеление женских заболеваний» (Frauen-Heil-Kunde), еще не переведенной на русский язык, заключается в том, чтобы взять на себя ответственность за самореализацию и форсировать ее, вместо того чтобы уступать управление своим телом раковым клеткам. Эта концепция дала впечатляющие результаты и помогла многим пациентам пережить настоящее чудо в своей жизни. Идею психосоматики теперь можно дополнить научно подтвержденной программой питания, еще больше увеличивающей наши шансы в борьбе с онкологическими заболеваниями. Таким образом, у нас появляется еще одно очень эффективное оружие, без побочных эффектов. В конечном счете, как обработка душевных стремлений, так и веганское питание принесут пользу и будут служить всему человечеству.

Рак и холестерин

В 1992 году Кэмпбелл и его коллеги в опытах на крысах заметили, что на фоне высокопротеинового питания онкологические процессы в организме животных «включались», а на фоне низкопротеинового питания – «выключались». Две группы крыс получали афлатоксин – сильный канцероген, вызывающий рак печени. Кроме того, питание первой группы было обогащено 20 % казеина (молочного протеина), а второй – лишь 5 %. Через 100 недель все животные в первой группе были мертвыми или в критическом состоянии. Во второй группе, несмотря на такое же количество афлатоксина, к концу эксперимента все животные были живыми и излучали жизненную силу, что было видно по их шелковистой шерсти.

«Высококачественный» и «низкокачественный» протеин

Долгое время традиционная медицина обозначала животный протеин как высококачественный, то есть с

высокой биологической ценностью, так как он содержит все аминокислоты и стимулирует активный рост. Между тем, если говорить в контексте онкологических проблем, нам известно, как мало смысла имеет стимуляция роста любой ценой после юношеского возраста. Кроме того, следуя этой логике, самым лучшим для нас – то есть самым ценным в биологическом отношении – было бы человеческое мясо… Многие исследования показывают, что так называемый «низкокачественный» растительный протеин способствует более медленному, но при этом стабильному росту, не вызывая при этом раковых заболеваний, как его «высококачественный» эквивалент, а даже способен свести к минимуму риск развития подобных патологий. Фактом является то, что благодаря растительному питанию рак может точно также выключаться, как и включаться благодаря питанию животными продуктами.

С другой стороны, мы также знаем, в какой степени растительный белок естественным путем снижает холестерин, ведь этот уплотняющий материал, необходимый для ремонта стенок сосудов, больше не требуется в неестественно огромных количествах. Далее, нам также известно, что растительный белок снижает риск заболевания раковыми заболеваниями и оказывает общее положительное воздействие на организм. До сих пор нет ни одного исследования, доказывающего обратное. Таким образом, обозначения «высококачественный» и «низкокачественный», применявшиеся до этого времени в отношении протеинов, являются просто-напросто неправильными и вводят в заблуждение. Другими словами, что касается здоровья, то растительный протеин в действительности является высококачественным, а животный – не только низкокачественным, но и опасным.

У животных, питание которых было изменено в сторону уменьшения дозы молочного протеина, рост опухолей сократился на 35–40 %. Перемена в обратную сторону спровоцировала новый активный рост. Подозрение, разбуженное этим фактом, завладело автором исследования на многие годы и подтвердилось в ходе других экспериментов. Ему удалось показать, что молочный протеин влияет на реакцию клеток в отношении канцерогенных веществ. Поскольку это подтвердилось в случае различных видов опухолей и разных канцерогенов, а белковый обмен веществ крыс

очень похож на человеческий, следующим шагом стало изучение этого феномена на людях.

«Китайское иследование» с его большим количеством участников стало этим шагом и выявило столь же очевидные, сколь и пугающие сигналы. Высокий уровень холестерина, согласно результатам этого исследования, являлся не только признаком серьезного риска сердечных заболеваний, но и указывал на большую вероятность развития онкологических заболеваний. Высокий уровень холестерина в крови был вызван продуктами животного происхождения, которые также способствовали значительному увеличению доли жиров в питании. Таким образом, возникшая угроза здоровью была индикатором количества животной пищи в рационе.

Вредность животного жира

Аналогичная связь, как между уровнем холестерина в крови и онкологическими заболеваниями, была выявлена и в случае потребления жира, в частности, это касается рака груди. Кэмпбелл цитирует исследование Кена Кэрролла, который в свое время являлся профессором в канадском университете Западного Онтарио, и показывает резкий скачок заболеваний раком груди при увеличении количества жира в рационе. При этом различия между животным и растительным жиром не принимались в расчет. Так, согласно исследованию, количество смертных случаев по причине рака груди у коренных жительниц Тайланда, которые потребляют лишь 30 г жира в день, не составляет даже 1 случая на 100 000 женщин. В Нидерландах, где среднее количество потребляемого жира равняется 150 г, статистика насчитывает 25 смертельных случаев на 100 000 женщин. В таких странах, как Австрия (почти 120 г жира в день) и Германия (более чем 130 г в день), смертность составляет 17 и, соответственно, 18 смертельных исходов на 100 000 женщин. В Швейцарии (140 г жира в день) от рака груди умирает 22 женщины из 100 000[20].

Впрочем, исследование частично вводит в заблуждение, поскольку в данном случае наличие жира здесь, очевидно, служит лишь индикатором потребленной пищи животного происхождения. Далее профессор Кэрролл исследовал разницу между влиянием животного жира и растительного на частоту случаев заболеваний раком груди[21]. При этом обнаружилась еще более тесная взаимосвязь между жиром животного происхождения и этой патологией, а в случае с растительным жиром таковая связь отсутствовала вовсе. Таким образом, выводы касательно общего уровня холестерина в крови и доли жира в

питании снова и снова приводят нас к пониманию главной закономерности, а именно – в какой колоссальной степени животные продукты повышают вероятность заболевания раком груди.

Даже если приведенные здесь исследования касаются только одного вида онкологических заболеваний, Кэмпбелл не допускает сомнения в том, что полученные результаты действительны для темы онкологии в общем.

Рак молочной железы (рак груди)

Рак груди представляет собой наиболее часто встречающийся вид опухоли в современном западном обществе. Еще в 1993 году ученые Колдитц, Виллен и Хантер установили в одном исследовании, что менее 3 % всех случаев этого заболевания связаны с наследственностью. По сравнению с этим фактом, посеянный страх перед геном рака груди и положительным семейным анамнезом впечатляет. Этот феномен, должно быть, аналогичен тому, что был упомянут в начале книги, о страхе перед раком легких, нарочно раздуваемом среди курильщиков. При этом незначительные факторы риска, имеющие материальную ценность и хорошо вписывающиеся в общую картину, чрезмерно подчеркиваются, а другие, такие как душевное состояние или факторы питания, имеющие колоссальное значение, замалчиваются, поскольку в популярную картину не вписываются. Ведь наука и, прежде всего, обращение с результатами исследований часто не совсем открыты, а в большей степени тенденциозны. При этом значение питания вполне могло бы вписаться в материалистическую картину мира. Вероятно, в подавлении истинных результатов научной работы значительную роль играют экономические интересы. Кроме того, заблуждение о наследственности опухоли молочной железы передает всю ответственность в руки медиков, которые, конечно, ничего против этого не имеют.

Даже крайне незначительная доля женщин с установленными генами рака груди (согласно последним исследованиям, их количество составляет лишь 0,2 %) совсем необязательно реально заболеет. В настоящий момент эта патология у них имеет шанс развиться примерно на 50 %. Но, как мы убедились в начале книги, питание может повлиять на действие канцерогенов. Аналогичным образом оно влияет и на генетическую предрасположенность, соответствующие исследования на крысах это подтверждают. Можно сделать вывод, что разные виды питания способны эти гены «включать» и «выключать».

Следовательно, при помощи осознанного выбора продуктов можно было бы уменьшить вероятность развития болезни даже у этого небольшого числа женщин, имеющих генетическую предрасположенность к онкологическим заболеваниям.

Питание против факторов риска

По поводу всеобщей озабоченности проблемой рака груди, а в США им заболевает каждая восьмая женщина, Кэмпбелл пишет следующее: «Существует, по крайней мере, четыре важных фактора риска заболевания раком груди, на которые можно повлиять питанием». Имеются в виду следующие:

- ранняя первая менструация;
- поздно наступающий климакс;
- высокий уровень женских половых гормонов в крови;
- высокий уровень холестерина в крови.

«Китайское исследование» доказывает, что рацион с большим количеством животных продуктов и рафинированных углеводов (например, изделия из белой муки, белый сахар и т. д.) способствует всем перечисленным факторам – ранней первой менструации, позднему климаксу, высокому уровню эстрогена и холестерина. В этом отношении подобное питание чрезвычайно повышает уровень эстрогена в течение жизни женщины и, таким образом, увеличивает вероятность заболевания раком груди. До сих пор в США и все чаще также в Европе женщинам с повышенным риском предлагаются следующие возможности:

1) регулярные «профилактические обследования» с целью раннего распознавания опухоли и постоянное самонаблюдение с побочным эффектом постоянного страха;

2) «профилактическая» антиэстрогенная терапия с помощью средств, наподобие тамоксифена, вызывающего побочные эффекты резких ранних климактических жалоб и ослабления женского обаяния;

3) «профилактическая» ампутация груди. Не считая чрезвычайной психической нагрузки, эта грубая крайность чревата, естественно, значительным риском (чего стоят одни только побочные эффекты наркоза при очередных операциях).

Самую большую группу риска традиционная медицина, впрочем, еще не обнаружила – это то огромное количество женщин, которые питаются животными продуктами, то есть мясом, яйцами и молочными продуктами. К ним же имеет смысл присовокупить всех, кто испытывает недостаток в солнечной энергии. В этом отношении обязательно рекомендуются следующие меры, изложенные в пунктах 4 и 5, а пункты 2 и 3

необходимо без замены вычеркнуть (по теме раннего распознавания опухолей подробнее см. с. 61 и далее):

4) целенаправленное сокращение животных продуктов в рационе, лучше всего переход на веганское питание;

5) солнечные ванны в достаточном количестве.

Мера по изменению режима питания имеет ряд дополнительных преимуществ, как можно убедиться на примере китайских женщин. Включение в рацион полноценных растительных продуктов не только сокращает время активности эстрогена между первой и последней менструацией, но и смягчает симптомы климактерического периода. Сильные и неприятные недомогания женщина испытывает только тогда, когда высокий уровень гормонов резко падает. Но при веганском питании у женщин подобных гормональных скачков не происходит, поскольку их уровень в период половой активности не слишком высок, и поэтому падает относительно немного. И, конечно, к этому стоит добавить все преимущества веганского питания, которые были перечислены в главе о сердечных заболеваниях. Роль положительного влияния солнечных лучей на профилактику рака молочной железы, между тем, также нашла научное подтверждение. В 1999 году доктор Мартин Липкин обобщил многие другие исследования и установил, что витамин D способствует профилактике онкологических заболеваний. Между 1986 и 2004 годами Ким Робиен и его сотрудники на примере 34 000 женщин в рамках «Исследования женщин Айовы» выяснили, что ежедневный прием 800 и. е. (интернациональных единиц) витамина D, вместо 400, снижает риск заболевания раком груди на 34 %. Каждое последующее исследование на эту тему лишний раз подтверждает этот вывод тем же самым результатом: высокий уровень витамина D значительно сокращает риск заболевания раком груди[22].

Предотвращение – лучшая профилактика. Всеобъемлющее решение

Самым первым – и, на мой взгляд, в высшей степени обязательным – шагом в профилактике опухоли молочной железы является установление истинных душевных паттернов, обусловливающих эту патологию (подробнее об этом можно прочитать в моей книге об исцелении женских заболеваний, а также в книге «Болезнь как символ»), а также принятие соответствующей жизненной задачи, что действительно поможет предотвратить болезнь. Женщины, которые прислушиваются к голосу своей души, целенаправленно следуют своему женскому

пути и при этом отказываются от животных продуктов и рафинированных углеводов, предотвращают это заболевание наилучшим возможным способом на двух решающих уровнях. С точки зрения духовного здоровья, они добровольно выполняют свое жизненное предназначение, а с точки зрения физиологии, организм получает все шансы для нормального развития и функционирования.

По сравнению с этим, вышеперечисленные меры профилактики рака груди, предлагаемые традиционной медициной, действительно ужасны, особенно если подумать о досадных ошибках в прошлом. Например, о приеме гормональных препаратов до наступления климакса, в результате чего уровень заболеваний раком груди вырос больше чем на 60 %; а также о маммографии с ее побочными эффектами (сегодня этот метод относится к устаревшим, но до сих пор рекомендуется).

К слову о маммографии, на сегодняшний день неоспорим тот факт, что этот метод исследования плохо подходит для обнаружения узлов в груди, тем более что его «мягкое» излучение опасно, поскольку поглощается тканями. Одно шведское исследование доказывает, что маммография в значительно большей степени является причиной рака, чем эффективным способом раннего распознавания[23]. Для сравнения: при помощи таких, более современных, методов, как MRT (магнитно-резонансная томография), удается обнаружить свыше 90 % узлов, при помощи УЗИ – 38 %, в то время как маммография обнаруживает лишь 33 %[24] и, кроме того, может выдавать ложно-положительные результаты.

Очевидно по экономическим причинам, женщины часто по-прежнему приглашаются на подобные вредные обследования, хотя уже давно имеются факты, подтвержденные научными исследованиями, на основе которых такие методы можно было бы однозначно запретить. Для современной женщины, по моему мнению, здесь возникает лишь один вопрос: хочет ли она допустить, чтобы приборы для маммографии окупались за счет качества и продолжительности ее жизни, или нет.

Женщин, которым это кажется преувеличенным, я направляю к комментарию профессора Гольцгреве в «Мюнхенском медицинском еженедельнике», где он крайне критически оценивает данный метод выявления раковых заболеваний. При самой оптимистической оценке, при регулярной маммографии каждые два года за десять лет удается спасти в лучшем случае одну женщину из 2500. Но при этом у 1000 обнаруживается ложно-положительный диагноз, то есть больше чем у трети. Пятистам из них назначается ненужная биопсия, а пяти из

пятнадцати – ненужная операция, облучение или химиотерапия[25]. За этими сухими цифрами скрываются ужасные трагедии. Ложно-положительный диагноз означает, что более чем у трети здоровых женщин диагностируется рак груди, и это нагоняет на них чрезвычайный страх. Итого, 20 % подвергаются ненужной биопсии, то есть производятся многочисленные пункции с прокалыванием груди, на фоне страха и тоскливого ожидания результата. Кстати, стоит отметить, что приведенный профессором Гольцгреве статистический факт не сообщает нам о тех страданиях и чудовищном страхе, которые сопровождают приведенные цифры. И этому противопоставлена лишь одна – из 2500 – возможно спасенная женщина.

Рак толстой кишки

Здесь речь идет о виде опухоли, который в Европе занимает второе место по частоте случаев после рака легких, а в международном масштабе – четвертое. 50 % населения Запада в возрасте 70 лет имеет доброкачественную опухоль толстой кишки с опасностью перерождения в злокачественную. Различие по этому показателю между западными промышленными государствами и развивающимися странами (к примеру, Бангладеш) огромно. В то время как в последнем этой разновидностью рака заболевает лишь один на 200 000 населения, в наших странах это число составляет в среднем 30 человек, а в Чехии – около 70.

Животный белок повышает риск заболевания раком толстой кишки

Насколько велика роль питания и стиля жизни, показывает тот факт, как быстро переселенцы из стран третьего мира со своим низким уровнем этого заболевания перенимают высокие цифры промышленных стран, причем уже во втором поколении. Еще в 1975 году ученые Долл и Армстронг[26] в рамках своего исследования установили прямую зависимость между повышенным потреблением животного белка и рафинированного сахара, а также низким потреблением продуктов из цельных зерен, с одной стороны, и раком толстой кишки – с другой. Они сравнили цифры в 23 странах. В то время как в Нигерии, где потребление мяса составляет в среднем 20 граммов в день, нет ни одной заболевшей на 100 000 женщин, в Новой Зеландии, где потребление мяса составляет 320 граммов в день, заболевают более 40 на 100 000 женщин.

Другое исследование[27] доказало однозначную взаимосвязь между этим же заболеванием и недостаточным потреблением клетчатки. Согласно его результатам, включение в рацион дополнительных 10 г клетчатки позволяет сократить риск развития опухоли на треть! 10 г – это горсть бобовых. Получается хорошее дополнение к приведенному выше исследованию: животный белок значительно повышает риск, растительная пища – снижает его. Многие другие исследования подкрепляют эту взаимосвязь: у европейцев, потребляющих больше всего клетчатки (в среднем 34 г в день), риск заболевания раком толстой кишки на 42 % ниже по сравнению с теми, кто потребляет клетчатку в минимальных количествах (лишь около 13 граммов). Если сравнить результаты влияния мяса и клетчатки на состояние толстой кишки, то все говорит в пользу того, что главный источник риска – это избыток животного белка и жира. Клетчатка, по сравнению с этим, имеет второстепенное значение.

Берегитесь недостатка витамина D

Стоит также добавить о новых исследованиях, доказывающих значительную роль витамина D, синтезирующегося в организме человека под влиянием солнечного излучения в теме такого заболевания, как рак толстой кишки. В 2008 году команда Д. М. Фридмана смогла показать на примере 16 800 участников исследования, длившегося с 1988 по 2000 год, что риск развития рака толстой кишки на 72 % был ниже у людей с относительно высоким (более 80 нмоль/л) уровнем витамина D по сравнению с теми, у кого он был относительно низким, но все еще допустимым с точки зрения традиционной медицины (ниже 50 нмоль/л). Дополнительно было установлено, насколько дольше живут пациенты с высоким уровнем витамина D, имея при этом диагноз злокачественной опухоли[28].

Следовательно, витамин D, образующийся, как уже было сказано, прежде всего, в коже в результате контакта с солнечными лучами, обладает не только профилактическими, но и целительными свойствами. Как видим, виды облучения, применяемые традиционной медициной, не идут ни в какое сравнение с солнечным облучением.

Что еще помогает при раке толстой кишки

Мы уже неоднократно говорили о вреде рафинированных углеводов. Одно так называемое мета-исследование, в котором

анализировались результаты 20 других научных работ, выявило в 17 из них подтверждение тому, как важна физическая нагрузка для профилактики рака толстой кишки. Умеренная физическая активность, каковой является, к примеру, аэробная тренировка на выносливость, хорошо зарекомендовавшая себя также при лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, принадлежит к числу общих рекомендаций по здоровью, которые известны давно и сейчас получили научное подтверждение.

«Бег трусцой лучше гимнастики для ума», – говорит Герд Кемперманн из технического университета в Дрездене. Регулярное движение на природе укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, улучшает обмен веществ и к тому же делает нас сообразительнее и счастливее. С научной точки зрения, это обусловлено повышающимся уровнем серотонина в мозгу через полчаса нагрузки на выносливость, как показало исследование с 1500 участниками, проведенное в университете города Байройт[29].

То, что регулярная физическая нагрузка – хорошая профилактика болезни Альцгеймера и старческого слабоумия, известно уже давно. В моей книге «Aller guten Dinge sind drei» эта взаимосвязь наглядно показана и проилюстрирована испытанными и легко выполнимыми упражнениями и рекомендациями.

Аэробная тренировка

Аэробные тренировки так же просты, как и эффективны. В течение получаса, лучше всего ежедневно, занимаясь каким-нибудь видом спорта для развития выносливости (например, бег трусцой, плавание или танцы), двигайтесь с такой интенсивностью, чтобы вы могли дышать носом, но ни в коем случае не доводите себя до того, чтобы возникала необходимость дышать ртом. С помощью такой умеренной нагрузки предотвращается закисление организма и, наряду со сжиганием жира, тренируется сердечно-сосудистая система[30].

Говоря о профилактике опухолей в толстой кишке, следует отметить, что положительный эффект физической нагрузки обусловлен, прежде всего, ее благотворным влиянием на пищеварение. Движение активизирует дыхание, которое массирует кишечник при помощи важнейшей мышцы –

диафрагмы. В результате движение в процессе тренировки естественным путем предупреждает запоры, которые, предположительно, являются одной из самых частых причин рака прямой кишки.

В том же ключе можно сказать и о благотворном влиянии кофе на пищеварение: так как этот напиток тонизирует мышцы, он тем самым помогает предотвратить рак толстой кишки. Даже сигареты, в определенном смысле, необходимо здесь признать вспомогательным фактором. Так называемая утренняя сигарета, как правило, вызывает стул, тем самым предотвращая запор и, как следствие, рак прямой кишки. Впрочем, люди, которые потребляют достаточное количество полноценной растительной пищи, по умолчанию богатой клетчаткой, и отказываются от злоупотребления животным белком, способствующим запорам, идут по верному пути и могут не беспокоиться о вредных побочных эффектах, как в случае с сигаретой.

Душевные причины запоров

Как и все заболевания, онкологические проблемы во многом спровоцированы болезненным состоянием души; в книгах «Проблемы пищеварения» и «Болезнь как символ» об этом довольно подробно рассказано. Здесь также необходимо сказать несколько слов о психосоматических причинах запоров и рака толстой кишки. Человек должен научиться оставлять важное, а ненужному позволить удалиться; он должен найти свой собственный индивидуальный путь, а не следовать за массовой идеей материального обогащения.

Использовать то, чем мы владеем, для собственного развития – легкий путь, в то время как зацикливаться на преумножении имущества – путь проблем и сложностей, хотя и очень распространенный в современном обществе. Запор является нарушением, связанным с понятиями «давать» и «получать», и то, насколько широко оно распространено, показывает, в какой степени современные люди страдают от собственничества, ведь жизнью многих правят материальные ценности, и особенно деньги. Моя книга «Психология денег» раскрывает эту тему до символических глубин. Факт большого количества злокачественных новообразований в толстой кишке говорит о массовом подчинении «нормопатии» – общественному «сверх-Я», вместо того чтобы каждый следовал собственному пути.

Рак предстательной железы (карцинома простаты)

Один легко запоминающийся факт статистики свидетельствует о том, что в западном мире у 60 % шестидесятилетних, 70 % семидесятилетних и 80 % восьмидесятилетних – начальная стадия карциномы простаты. Это наиболее часто диагностируемый вид злокачественной опухоли не только в США, но и западно-европейских странах, на долю которого приходится около четверти всех онкологических диагнозов. Несмотря на то, что эта разновидность рака встречается у мужчин чаще всего, она, однако, далеко не лидирует по числу смертельных исходов. Лидер – это, бесспорно, рак легких. В случае с раком предстательной железы (РПЖ) необходимо различать, идет ли речь о скорее безвредном, получившим от немецкого врача-онколога Юлиуса Хакеталя обозначение «прирученный рак», или же о действительно злокачественном, быстро растущем «диком раке».

Положение критично, в особенности потому, что самый известный маркер опухолей ПСА, или простатаспецифический антиген, лишает сна медиков и пациентов. При уровне ПСА выше четырех многие медики традиционной школы уже заводят разговор об операции. Тут опять же возникает вопрос – маленькая операция или большая? Последняя часто бывает чревата импотенцией.

Уровень ПСА часто рассматривается врачами-натуропатами как значительно менее критический, и они советуют принимать такие поддерживающие предстательную железу средства, как тыквенные семечки, помидоры (ликопин) и карликовую пальму (название в гомеопатии: Sabal serrulata). Нередко уровень ПСА снижается благодаря одному лишь этому лечению. В сочетании с решающей, по моему мнению, помощью в духовном плане путем развития сексуальности (подробнее об этой теме чуть ниже) натуропатические средства могут оказать значительную помощь и позволят обойтись без операций.

Такой исход в решении проблемы будет иметь место особенно тогда, когда роль питания также будет учитываться. Поскольку уровень заболеваний раком предстательной железы, бесспорно, в еще более высокой степени зависит от среды обитания, по сравнению с раком молочной железы, и намного выше у мужчин в промышленно развитых странах, чем в развивающихся. Однако когда выходцы из стран третьего мира переезжают в европейский мир и перенимают привычки в питании и сексуальности, степень риска у них также повышается.

Неудивительно, что многие исследования указывают, между тем, на взаимосвязь между потреблением животных продуктов и карциномой простаты. Кэмпбелл коротко обобщает: «…Огромная

гора доказательств показывает, что продукты питания животного происхождения находятся в прямой связи с раком предстательной железы»[31].

В контексте данной темы следует отметить кое-что еще, а именно очевидный признак непропорционально высокой угрозы со стороны молочных продуктов. Ученые Чан и Джиовануччи в 2001 году в одной из обзорных работ на основе десятков исследований подчеркнули, что мужчины, потребляющие большое количество молочных продуктов, вдвое чаще подвергаются риску развития карциномы простаты, чем те, кто равнодушен к молоку, а их риск заболевания злокачественным метастазирующим раком простаты выше в четыре раза.

Витамин D и рак простаты

Еще одним важным пунктом также является витамин D – тот гормон, который вырабатывается в коже под действием солнечного излучения. Низкий уровень активного витамина D, сохраняющийся на протяжении длительного времени, как уже было сказано, может способствовать развитию рака, в том числе рака предстательной железы.

В 2007 году профессор Ли в рамках своего эксперимента, длившегося 18 лет, на примере 14 900 мужчин смог показать, что те, у кого уровень витамина D составлял выше 62 нмоль/л, подвергались вдвое меньшему риску заболевания раком простаты, чем те, у которых этот уровень был ниже. Еще в 2006 году канадский ученый Вит, работающий в Торонто, обнаружил, что повышение уровня ПСА при уже развивающемся раке простаты во время весенне-летнего периода замедлялось[32]. Это заставляет предполагать, что солнечное облучение обладает не только предупреждающим, но и лечебным эффектом.

Простата и душа

Кроме того, следует отдельно сказать о духовной составляющей мужского здоровья, которая в проблемах с простатой часто имеет решающее значение, хотя мужчины в нашем обществе имеют обыкновение недооценивать эту тему. То, что в 100 % случаев у 70-летних мужчин обнаруживается увеличение предстательной железы, препятствующее мочеиспусканию, является характерным признаком промышленного западного высокопроизводительного общества. Моча символизирует сточные воды души. То, что процесс

отпускания, облегчение в душевных вопросах для западных мужчин является проблемой, проявляется не только в нарушениях при мочеиспускании в пожилом возрасте, но и во многих других областях в более раннем возрасте. Говорят, арабские мужчины, которым надо «заботиться» о гареме, никаких похожих проблем с отпущением не испытывают…

Задачей предстательной железы, имеющей естественный размер лесного ореха, является образование жидкости, чтобы, при поддержке железы Купера, вырабатывать смазку при половом акте и обеспечивать сперматозоиды питательной жидкостью. Однако для этого простате требуется определенная тренировка: чтобы выполнять свою задачу, она, так сказать, должна быть обучена и натренирована в длительных праздниках любви. Там, где это имеет место, она на протяжении долгой жизни хорошо работает и заботится о том, чтобы все исправно скользило и продвигалось, когда наступает время чувственности и наслаждения.

Но там, где она и ее работа игнорируются – поскольку праздники любви часто этого имени не заслуживают, деградируя до короткого и быстрого фейерверка, а в конце концов, затухая совсем, – возникают проблемы. Спустя десятки лет немого страдания предстательная железа даст о себе знать и начнет увеличиваться в размерах. Эта так называемая гипертрофия – чрезмерный рост – вначале, как правило, носит характер доброкачественной и указывает на проблему самооценки в плане мужской состоятельности. Это пока еще не вызывает опасений, но тот, кто знает, как маленькие мальчики соревнуются «кто сможет дальше и выше», тот догадывается, в какой степени поражает мужчину постепенное иссякание струи, бывшей когда-то предметом гордости.

Сознательным решением здесь был бы однозначно не массаж простаты, о котором раньше рассуждалось на полном серьезе, а полноценная сексуальная жизнь с опьяняющими, сочными и, прежде всего, долго продолжающимися ощущениями и соответствующей эрекцией, которая обеспечивает необходимую нагрузку простате. Такой вариант в среде людей, которые постоянно куда-то торопятся, к сожалению, не только не является обычным делом, а наоборот, представляет собой редкое исключение. По сути, в настоящее время почти все мужчины в нашем обществе – фригидные, то есть до семяизвержения, которое западные люди путают с оргазмом, они остаются сухими, как солома. Даже если этот диагноз при патриархате закреплен за женским полом, для самих женщин данный феномен все же остается достаточно явным. Почему же, ради всего святого, мать-природа, которая всегда подстраховывается и ради выживания

пары лягушек производит во много раз больше головастиков, в нашем случае не подстраховалась и не сделала оба пола ответственными за «сочное» скольжение? Мужчины других культур (более внимательных к любви) демонстрируют, как это делается *естественным путем*.

Затруднительное положение поправимо даже в преклонном возрасте, как показывает опыт. Но, разумеется, ранняя сексуальность, в некотором роде развитая в профилактическом смысле, при одновременном отказе от молока, то есть материнского продукта, во взрослой жизни, а также перенос плотских желаний из столовой в спальню, на уровень чувственно наполненной любовной жизни, были бы эффективными предупреждающими мерами. В этом случае не надо опасаться побочных эффектов – преисполненная удовольствия сексуальная жизнь будет доставлять радость до седых волос.

В противоположность этому, постоянные походы к урологу для контроля уровня ПСА являются очевидным, плачевно-неловким, вызывающим страх актом раннего распознавания. Реальная профилактика дает ощущения, противоположные страху, а именно – наслаждение жизнью. Собственно, это и есть основное назначение предстательной железы – обеспечить чудесную сексуальную жизнь и поддерживать ее в течение многих лет.

Предупреждение раковых заболеваний и их раннее распознавание

Предупреждение является чем-то принципиально иным, нежели раннее распознавание. Первое предназначено и действительно способно предотвратить беду в самом начале и соответствующей жизненной позицией не допустить ее в принципе. Раннее распознавание нацелено найти проблему, когда она уже сформировалась, чтобы вовремя ее победить. С этой точки зрения предупреждение лишает медиков работы и возможности заработать, а раннее распознавание – обеспечивает всем этим. Возможно, именно поэтому в традиционной медицине не принято направлять основные усилия на профилактику, зато методы диагностики превратились в целую индустрию, которая разрастается все больше и больше.

Если взглянуть на эту проблему с позиции «болезни как символа», раннее распознавание не требует от пациента осознания причин своей болезни, но почти всегда рождает в душе борьбу страха и надежды на то, что – боже упаси! – ничего не обнаружится. Но чувства безопасности оно никогда не обеспечит,

даже если заставлять себя проводить диагностику каждую неделю.

Предупреждение, напротив, может и будет доставлять радость, поскольку оно всегда привносит в жизнь нечто принципиально необходимое на более высшем уровне, чем это могла бы сделать предупреждаемая, внушающая страх болезнь. В книге «Принципы жизни» я уделяю много внимания идее истинного предупреждения болезней с помощью универсальных принципов. Конечно, оно должно всегда принимать во внимание мотивы души, а также питание и физическую нагрузку – лучше всего на солнце, с восстановлением и расслаблением вплоть до медитативных состояний.

Раннее распознавание карциномы простаты, предлагаемое традиционной медициной, ложно и самонадеянно называется профилактикой, или предотвращением, рака (ложь чистой воды!). Оно никогда не решает этих задач, хотя, конечно, раннее распознавание принципиально лучше, чем позднее, и, по крайней мере, не использует опасные методы вроде маммографии. Что касается его эффективности, то она заслуженно все чаще становится предметом дискуссий, и многие смелые медики уже заявили о своем несогласии с подобным методом диагностики; например, профессор в Гамбурге Ингрид Мюльгаузер и ее коллега из Мюнхена Вольфганг Гольцгреве.

Гольцгреве сообщает об одном мета-исследовании, обобщающем шесть научных работ о карциноме простаты. В ходе экспериментов, проводимых между 2005 и 2010 годами на 387 286 пациентах, было установлено, что анализы на ПСА не способствовали существенному снижению смертности[33]. Если подумать о том страхе, который испытывали пациенты по отношению к обстоятельствам обследований и вытекающим из них операций, то против такого типа «профилактики» надо решительно возражать. Аналогичные мнения уже были опубликованы даже в изданиях «Дойче Эрцтеблатт» (Das Deutsche Ärzteblatt) и «Мюнхнер Медицинише Вохеншрифт» (Die Münchner Medizinische Wochenschrift), и это лишний раз доказывает, как сильно меняются времена и представления о нормах.

К такому развитию событий приводят, пожалуй, потрясающие результаты так называемой «медицины, опирающейся на доказательства» – отрасли научной медицины, ставящей себе задачу тщательного исследования медицинских методов. В результате этого в Англии уже несколько лет назад отменили профилактические обследования простаты, поскольку было доказано, что они приносят больше вреда, чем пользы, нагоняя страх на пациентов и приводя к ложно-положительным, то есть

неверным диагнозам и вытекающим из них ненужным операциям.

Но то, что маммография уже давно недопустима, не означает, что обследование молочных желез руками компетентного специалиста не имеет смысла. Такое обследование также ни в коем случае не противоречит истинному предупреждению.

Мне скоро будет шестьдесят, но я еще ни разу не был на так называемом традиционно-медицинском профилактическом обследовании и не собираюсь туда идти, пока оно представляет собой в худшем случае опасное, а в лучшем – крайне неприятное раннее распознавание. Я стал вегетарианцем, когда мне стало ясно, что этот образ жизни даст мне для здоровья и, прежде всего, в духовном смысле; с тех пор уже более сорока лет я охотно отказываюсь от мяса. Прочитав «Китайское исследование», я, как уже отмечал ранее, стал веганцем.

На уровне души я стремлюсь к тому, чтобы выполнить свою жизненную задачу и следовать своему пути в профессиональном, партнерском и духовном плане, что соответствует предупреждению рака на энергетическом уровне. Кроме того, я посвящаю своим сердечным темам и желаниям время и пространство, как сейчас в данной книге, что эквивалентно духовной работе по предупреждению сердечных заболеваний. Разумеется, я искренне рекомендую такой подход и другим.

Взаимосвязь между раковыми заболеваниями и мясными продуктами – долгое время игнорировавшаяся

Ни в коем случае здесь не должно возникнуть впечатления, что знание о взаимосвязи рака и питания абсолютно ново и что у «Китайского исследования» не было предыстории. На протяжении нескольких десятилетий мы исследуем эту тему и рассказываем о ней, однако именно «Китайское исследование» с его огромным числом участников и обобщением результатов огромного количества научных работ оказалось последней каплей, переполнившей чашу. Появление столь веского доказательства должно побудить приверженцев традиционной медицины, которые действительно чувствуют себя в тесной связи с наукой, к своевременному изменению взглядов.

В завершение темы об онкологических заболеваниях я приведу целый ряд более ранних исследований, которые наглядно демонстрируют то, как долго в медицине продолжается застой убеждений и замалчивание существенных взаимосвязей.

В 1992 году был проведен сравнительный анализ 200 (!) исследований, и его результат был озвучен следующим образом:

«При большинстве разновидностей онкологических заболеваний люди, потребляющие незначительную долю фруктов и овощей (…), в два раза чаще подвергаются риску злокачественных новообразований, чем те, кто потребляет эти продукты в значительно больших количествах»[34]. Эта взаимосвязь четко проявлялась в большинстве исследований, хотя не во всех, но ни одна научно-экспериментальная работа не показала преимущество отказа от растительной пищи или замены ее животным протеином.

Японский ученый Хираяма из института профилактической онкологии в Токио в 1990 году на основе 17-летнего исследования, в котором было задействовано 265 118 участников в шести префектурах Японии, пришел к следующему выводу: «Лица, потребляющие большое количество мяса, проявляют более выраженную тенденцию к новообразованиям в области кишечника, легких и груди. Риск возрастает, если человек курит и его ежедневный рацион не включает в себя зеленые и желтые овощи»[35].

Также в 1990 году, больше 20 лет назад, авторы мета-исследования на основе 12 отдельных научных работ писали: «Наш анализ показывает постоянную, статистически существенную, положительную зависимость между риском развития рака молочной железы и потреблением насыщенных жирных кислот у женщин после климакса. Защитный эффект был установлен у множества фруктов и овощей; в частности, витамин С показал наивысшую активность в этом отношении»[36].

Вывод авторов еще одного исследования: «В соответствии с другими исследованиями было установлено, что женщины могут снизить риск развития рака яичников посредством изменения своего рациона питания – уменьшения потребления насыщенных жиров и увеличения количества потребляемых овощей»[37].

А вот радикальное заявление, адресованное непосредственно ученым уже более 20 лет назад, а именно в 1990 году: «Если вы спокойно поразмышляете над имеющимися данными (касательно рака толстой кишки), то должны прийти к выводу, что оптимальное количество красного мяса, которое следует съедать, равняется нулю»[38].

Клаус Ляйтцман и Андреас Хан писали 15 лет назад в книге «Вегетарианское питание»: «Эпидемиологические анализы приходят к выводу, что, благодаря соответствующему рациону питания, риск онкологических заболеваний прямой кишки и желудка мог бы быть снижен на 90 %, молочной железы – на 50 %, ряда других органов (легких, ротовой полости, шеи, глотки, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки) – минимум на 20 %.

(…) Как показывают многочисленные эпидемиологические исследования, вегетарианцы подвергаются значительно меньшему риску онкологических заболеваний со смертельным исходом, чем население в среднем, в частности это касается рака кишечника и молочной железы. Вместе с тем, специальное изучение в различные моменты времени показало, что уровень выживаемости в течение 5 лет у вегетарианок, уже заболевших раком груди, выше, чем у пациенток-невегетарианок. (…) Постоянное потребление большого количества жира считается главным фактором риска заболевания раком кишечника. (…) Благодаря питанию, богатому клетчаткой, риск заболевания раком кишечника по статистике снижается примерно на 40 %».

В результате авторы сформулировали следующий вывод: «Обозначение вегетарианцев группой с низким риском раковых заболеваний оправдано. Питание на основе растительной пищи равнозначно высокому уровню снабжения организма веществами профилактического спектра действия: клетчаткой, витаминами, минеральными веществами и растительными стеринами»[39].

Газета «Эрцте Цайтунг» (&rzte Zeitung) в 1997 году сообщила: «Курение остается важнейшей причиной смертности. Однако новые эпидемиологические данные позволяют сделать вывод, что неправильное питание, по крайней мере, в таком же масштабе повинно в развитии рака»[40]. И в 1999 году было опубликовано еще более ясное заявление: «Калорийная, жирная пища, включающая много мяса и мало овощей, рассматривается как причина примерно трети всех раковых заболеваний. Соотношение между привычками питания и возникновением опухолей до сих пор было доказано для 18 видов карцином»[41].

Доказательства неоспоримы, и нам это уже давно известно. Но для тех коллег, которые по-прежнему еще не могут поверить и просто не хотят знать, которые придираются к результатам отдельных исследований или рационализируют свое нежелание изменить взгляды другими псевдонауками, я привожу еще два пункта.

1. Не существует ни одного исследования, доказывающего положительное влияние мяса на излечение от онкологических заболеваний.

2. В приложении[42] приведен длинный список исследований, наиболее ранние из которых были начаты еще в 1975 году, то есть 36 лет назад. Все результаты этих работ указывают в одном направлении: мясо способствует развитию рака, растительная пища сохраняет здоровье.

В заключение – ссылка на страницу в Интернете www.fleisch-macht-krank.de с перечислением других международных

исследований, указывающих в одном и том же направлении.

***Вывод**: чем выше уровень холестерина в крови, тем выше вероятность онкологических заболеваний. Доля животного жира в рационе питания также повышает риск развития рака. Натуральная растительная пища, напротив, бесспорно в значительной степени снижает общий риск возникновения злокачественных опухолей. В течение десятилетий множествами исследований доказано, что животные продукты способствуют этой беде, а растительная пища является эффективной защитой от нее, что делает последнюю методом истинного предупреждения этих заболеваний, особенно в сочетании с принятием душевной задачи, которую на физическом уровне символизирует данное заболевание.*

В какой степени полезным и рациональным является истинное предупреждение, в такой же степени опасными могут быть методы раннего распознавания, такие как маммография. Даже приверженцы традиционной медицины все чаще осуждают эти методы. Растительное питание способно снизить долю влияния не только канцерогенных веществ, но и генетической предрасположенности. Веганское питание и регулярные умеренные солнечные ванны или достаточное снабжение организма витамином D эффективно снижают риск возникновения онкологических заболеваний. В отношении рака толстой кишки необходимо дополнительно упомянуть, что пища, богатая клетчаткой, улучшает пищеварение, как и регулярная физическая нагрузка, которая предотвращает запоры, одну из главных причин этой разновидности рака. Взаимосвязь между потреблением молочных продуктов и риском развития опухолей проявляется особенно отчетливо в отношении новообразований в предстательной железе.

Аутоиммунные заболевания: что происходит в организме?

Традиционная медицина ставит себе в заслугу победу над грозными инфекционными заболеваниями, но если присмотреться, то это совсем не так. Грозные эпидемии мы преодолели благодаря улучшенной гигиене, достаточному питанию и усовершенствованным мерам отопления. Эти меры способствовали повышению иммунитета и изгнанию возбудителей этих инфекций с нашей территории.

Война на уровне организма

Впрочем, воспаления по-прежнему существуют, как бы мы ни боролись с ними при помощи прививок, антибиотиков и жаропонижающих средств. Причиной этому на душевном уровне является недостаток ответственности, то есть способности брать жизнь в свои руки, идти на конфронтацию и агрессивно самореализовываться. Вместо этого нерешенные конфликты, большие и маленькие, перемещаются на физический уровень, где они выражаются в виде инфекционных заболеваний. Их мы тоже страшимся и подавляем с помощью медикаментов. Однако, таким образом мы лишь перемещаем агрессивную энергию в организме, пожиная результат в виде аллергии.

Одно научное исследование, которое почти ни разу не было упомянуто в медицинских журналах, произвело фурор в таких иллюстрированных журналах как «Дер Шпигель» (Der Spiegel) и «Профиль» (Profil) и доказало, что лечение антибиотиками в первые два года жизни повышает вероятность аллергии в течение жизни более чем на 50 %. И у нас нет достаточных оснований предполагать, что в последующие годы эта зависимость работает по-другому.

Мы просто-напросто перенаправляем энергию агрессии с острого уровня на хронический. Теперь имунной системе вместо острой воспалительной войны приходится вести длительную аллергическую междоусобицу[43]. Борьба, разгоревшаяся в организме в виде инфекции, на аллергической арене становится все больше похожей на гражданскую войну. Защита организма в данном случае сама творит наихудшие проблемы.

Катастрофический рост аутоиммунных заболеваний

Разумеется, аллергию мы тоже не любим и боремся с ней при помощи антигистаминных средств и кортизона – и также побеждаем, но также только на поверхности. Ведь куда же деваться этой агрессивной энергии, подавленной таким образом? С позиции «болезни как символа» все говорит о том, что проблема находит выражение в виде растущего числа разнообразных аутоиммунных, или иначе аутоагрессивных, болезней.

По сути, мы наблюдаем не только значительное увеличение нарушений щитовидной железы в виде тиреоидита Хашимото, хронического воспаления щитовидной железы. Все больше болезней признаются аутоиммунными, например: ревматические процессы полиартрита (в суставах) и полимиозита (в мышцах), синдром Шегрена, а также болезнь белых пятен (витилиго), ювенильный диабет и рассеянный склероз, красная волчанка, слабость мышц (миастения), заболевание почек (гломерулонефрит), склеродермия, разновидность гепатита, а также формы воспаления глаз (увеит).

Другие заболевания, как, например, болезнь Крона, а также болезнь Паркинсона, как минимум могут вызывать подозрения в том, что являются аутоиммунными заболеваниями. Всего на сегодняшний день нам известно около 40 аутоиммунных заболеваний – катастрофический рост за одно только поколение!

Проблема ревматизма, которая также является широко распространенной (в Германии количество страдающих этим недугом оценивается примерно в 5 миллионов человек), будет здесь также освещена в подробностях на основании результатов исследований. Животные продукты, особенно мясо, колбаса и рыба, содержат много арахидоновой кислоты, к продуктам расщепления которой относятся простагландины и лейкотриены. Простагландины способствуют возникновению болевых ощущений, а простагландин E_2 обнаруживается в большом количестве у ревматиков в суставочной жидкости и участвует в разрушении хрящевой ткани[44].

Чем больше арахидоновой кислоты содержится в пище, тем больше причин для возникновения воспалительных процессов. Поэтому не удивляет, что исследования доказывают противовоспалительное и обезболивающее действие вегетарианского питания при ревматизме[45]. Веганская пища при этом особенно эффективна – и очевидно, по причине полного отсутствия арахидоновой кислоты[46].

Одна из причин сегодняшнего распространения аллергических и аутоиммунных заболеваний, возникающих из-за потребления молока, может заключаться в том, что раньше люди пили молоко от небольшого числа одних и тех же коров или от

одной коровы, в то время как сегодня мы получаем невообразимую смесь от бесчисленного количества коров. У каждой коровы свои протеины – такие же индивидуальные, как отпечатки пальцев. В этом отношении организм может просто не справляться с современной смесью протеинов. Свою роль может играть также и общая пастеризация, то есть денатурация молока, которая в прежние времена не применялась.

Принцип агрессии

В общем и целом, мы сегодня скорее плохо ладим с принципом агрессии, и нескончаемые войны на планете подтверждают это. Как на нашей матери-Земле во многих точках горят пожарами человеческие конфликты, так и внутренние конфликты поджигают все больше индивидов изнутри. Разумеется, нет причины, по которой только что описанное противовоспалительное и болеутоляющее действие веганской пищи, не содержащей арахидоновой кислоты, должно распространяться лишь на ревматические заболевания. В конечном счете, нам стоит причислить к аутоиммунным заболеваниям и все депрессии с их аутоагрессивными тенденциями к самоубийству.

В США, которые и в этом отношении впереди всех, целых 3 % населения, или 9 миллионов людей, страдают от аутоиммунных заболеваний, но не исключено, что это число превышает 12 миллионов.

Аутоагрессивные болезни почти в 3 раза чаще встречаются у женщин с принципами мужского архетипа агрессии. Кроме того, они увеличиваются по мере географического удаления от экватора. Нагляднее всего это показано в случаях с рассеянным склерозом, который встречается в северных странах более чем в 100 раз чаще, нежели вблизи экватора. Можно предположить, что солнце и витамин D, или иначе кальцитриол, играют здесь существенную роль. Впрочем, это может быть также связано с более строгой жизненной позицией принятия; в переносном смысле: чем ближе к северу, тем меньше солнца.

Борьба против собственного тела

Наша в высшей степени могущественная иммунная система имеет в своем распоряжении всевозможные виды оружия и, подобно хорошо организованным военным силам страны, борется с молекулами протеинов в виде так называемых антигенов. Вирусы, бактерии или какие-либо другие возбудители –

решающим фактором для ответного удара организма являются их поверхностные протеиновые структуры. Прежде всего, иммунная система «снимает мерку» с противника, а затем создает идентичные структуры, служащие шаблонами для производства антител.

Шаблоны, создающиеся в ответ на инфекции и аллергии, заимствуют внешние белковые структуры возбудителей и аллергенов, при аутоимунных заболеваниях используются собственные протеиновые структуры организма. Поскольку все ткани в организме состоят из молекул белка, то формы антигенов являются крайне многообразными. Таким образом, в распоряжении организма имеется колоссальный ассортимент физиологических проявлений, посредством которых могут выражаться задачи, не решенные на уровне психики.

Вопрос, который требует научного объяснения, заключается в том, почему организм путает собственные структуры с чужеродными, враждебными. На него у нас пока удовлетворяющего ответа нет. Однако мы можем однозначно утверждать: чем большим количеством протеина мы снабжаем организм, тем выше опасность, что он перепутает собственные белковые структуры с чужеродными и позволит развиться заболеваниям аутоагрессивной тематики. «Китайское исследование» показывает, как пища с малым содержанием протеина уменьшает вероятность возникновения подобных заболеваний. Животный протеин также оказывает в данном случае неблагоприятное воздействие, причем коровье молоко, содержащее его в значительном количестве, возглавляет список.

Поиск следов

Путь к аутоиммунному заболеванию можно себе представить следующим образом: младенец не получает грудное вскармливание или получает его лишь в течение четырех месяцев, слишком короткого, по сравнению с природной потребностью, срока. Кстати, некоторые гинекологи рекомендуют кормить новорожденного грудью всего 3 месяца. В качестве альтернативы детям назначаются препараты коровьего молока, которые представляют невероятно трудную задачу для кишечника младенца и в полупереваренном виде попадают – даже если и в крошечных количествах – в кровь и ткани. Незрелая иммунная система естественным образом начинает активизироваться и образовывать антитела. В подтверждение этой версии свидетельствуют результаты исследований: при таких заболеваниях как диабет I типа, а также так называемый

ревматоидный фактор, тоже являющийся протеином, в организме новорожденных были обнаружены антитела против коровьего молока.

Точно таким же образом небольшие части протеинов могут проникать в кровь или ткани через кишечник, поврежденный в результате закисления или повышенной чувствительности к гистамину. Чаще всего это происходит с полупереваренными, и поэтому уже укороченными протеинами.

Если эти протеины окажутся похожими на собственные белковые структуры организма, то иммунная система может дать сбой и станет рассматривать собственные белковые структуры как чужеродные, в результате чего станет нападать на них. При диабете речь идет о такой путанице с белковыми структурами поджелудочной железы, при рассеянном склерозе – со структурами миелина, который защищает нервные клетки, при тиреоидитисе Хашимото – с тканями щитовидной железы и т. д.

Диабет I типа

Особенно четко прослеживаются истоки аутоагрессии в случае с ювенильным диабетом, или диабетом I типа. Результаты нескольких исследований указывают на коровье молоко как на причину развития этого заболевания. Одно финское исследование[47] показало, что кровь более чем 140 детей, страдающих ювенильным диабетом, содержала антитела против коровьего молока, и уровень таковых был у всех без исключения выше, чем у здоровых детей.

Взаимосвязь между потреблением коровьего молока и диабетом I типа в нескольких странах[48]

Итак, здесь мы снова наблюдаем уже знакомую нам взаимосвязь между потреблением коровьего молока и развитием диабета I типа, которую ученые Даль-Йоргенсен, Йонер и Ханссен уже в 1991 году установили в своем исследовании, охватывающем 12 стран[49]:

Чем больше количество потребляемого коровьего молока, тем чаще фиксируются случаи возникновения диабета I типа. В Японии, где в среднем один человек в год потребляет 40 литров, по статистике отмечается лишь 2 случая детских заболеваний на 100 000; в Голландии с потреблением более 100 литров на человека в год – уже 10, а в Финляндии (почти 240 литров на человека в год) – около 30.

Исследование, начатое в 2000 году учеными Виртанен, Лаара и Хиппонен и продолжающееся до сих пор, показывает, что значительное потребление коровьего молока повышает риск развития диабета I типа в 5–6 раз.

Если обобщить результаты большого количества исследований, то они единогласно свидетельствует о том, что дети, получавшие грудное вскармливание в течение очень короткого времени или не получавшие его вовсе, подвергаются значительно более высокому риску заболевания ювенальным диабетом. Этот риск дополнительно повышается при наличии генетической предрасположенности. Но это, конечно, не означает, что дети, которых долго кормили грудью, никогда не заболеют диабетом, просто у них он развивается намного реже. Необходимо также отметить в этом контексте роль духовного здоровья, тему присутствия любви и сладости жизни[50]. При диабете глюкоза – а с нею и сладость жизни – протекает насквозь, не усваиваясь, ее невозможно удержать и впитать в себя. Однако именно этому и надлежит научиться людям, страдающим подобным заболеванием: стать проницаемым для любви, не удерживая ее.

Также следует понаблюдать за изменениями, которые происходят в результате употребления матерью коровьего молока в период кормления грудью. Речь идет об аллергических заболеваниях у детей, таких как нейродермит. При полном отказе матери от коровьего молока нейродермит, как правило, бесследно исчезает.

Оглядываясь назад, мы видим, какой ужасный вред нанесла традиционная медицина, запретив кормление грудью. Детей хотели защитить от вредных веществ, обнаруженных в молоке

матерей, но в результате навредили и матерям, и детям, причем в той же степени неумышленно, в какой и долговременно. Это еще раз демонстрирует, как тщательно надлежит обдумывать каждое вмешательство в замысел природы. Улучшение мироздания – непростая задача, и традиционная медицина часто терпит неудачи в своих стремлениях и вредит там, где намеревалась помочь.

Наилучшей мерой по предупреждению диабета I типа (и, вероятно, других аутоиммунных заболеваний) является, таким образом, долгое кормление грудью и предпочтение веганского питания со стороны матерей, что позволит избавить детей от искусственного детского питания на основе коровьего или другого животного молока.

В случае с рассеянным склерозом мы можем наблюдать аналогичный график по статистике распространения этого заболевания по странам мира, на котором видно, что частота его возникновения тем ниже, чем ближе расположена страна к экватору. Такова закономерность практически для всех аутоиммунных проблем. Однако прежде чем приписать решающую роль влиянию солнечного света, следует учесть, что потребление молока по направлению к северу растет в той же степени, в какой уменьшается количество солнечных дней в году. Возможно, это своеобразное географическое разделение является лишь отражением уже многократно установленной проблемы животного протеина и, прежде всего, молока. Впрочем, вероятно, оба фактора играют свою роль, поскольку недостаток витамина D и, прежде всего, его активированной формы, по результатам других исследований, также причастен к возникновению аутоимунных процессов.

Эта биохимическая взаимосвязь может выглядеть следующим образом: солнечное излучение вызывает образование в коже витамина D, который преобразуется в почках в свою активную форму, очевидно помогающую в предотвращении аутоиммунных заболеваний. Однако, как уже было показано, богатая животным протеином пища и, в частности, молочные продукты – вероятно, из-за того, что вызывают закисление организма – предотвращают это преобразование витамина в активированную форму или, по крайней мере, препятствуют этому процессу.

> ***Вывод**: развитию аутоиммунных заболеваний способствуют животные продукты в рационе питания. В этой связи следует предостеречь, в частности, от коровьего молока, особенно если оно применяется для кормления новорожденных. Коровье молоко способствует*

развитию диабета I типа тем активнее, чем меньше возраст ребенка. Благодаря растительной пище, вероятность возникновения заболевания может быть уменьшена, а если таковое уже возникло, самочувствие может быть значительно улучшено.

Ожирение и диабет II типа получают все большее распространение

Если верить Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), то в будущем нам угрожают эпидемии ожирения и диабета II типа. В США – лидирующей стране в этом отношении – количество людей, страдающих от лишних килограммов, значительно превышает число людей с нормальным весом. За 20 лет, с 1978 по 1998 год, актуальность проблемы ожирения выросла с 15 до 30 %, то есть в 2 раза. На данный момент по одной трети от общей численности населения приходится на людей, страдающих от лишнего веса и от ожирения, и лишь оставшаяся треть приходится на долю людей с нормальным весом и весом ниже нормы.

Лишний вес переходит все границы

Особенную тревогу вызывает тот факт, что ожирение все чаще становится проблемой двадцатилетних, в США почти треть населения этого возраста страдает от этого диагноза. Супертолстяков в этой стране тоже прибавляется. И в таком случае нередко возникает зловещий сценарий: чтобы отвезти этих людей в больницу, их приходится вытаскивать из их комнат с помощью кранов. Совсем не редко после преждевременной кончины их не представляется возможным вывезти целиком. Тогда остается лишь один вариант, который нами обычно предусмотрен для миллиардов животных. Постепенно теневые стороны нашей жизни принимают очень даже реальный вид.

Реальный результат того, как человек относится к себе и животным, в итоге напоминает карикатуру на истинное намерение Бога, задумавшего создать образ по своему подобию. Подобно Богу, мы появились на свет, чтобы расширить свое сознание, выйти за рамки материалистических представлений о жизни, однако перепутали уровни и свалили это задание на тело, которое теперь расширяется, несмотря ни на какие пределы – да так, что это переходит все границы воображения.

В Германии, согласно федеральному отчету о состоянии здоровья населения, тенденция подобна 2005 году, хотя реально она, возможно, еще более устрашающая. Здесь также отчетливо прослеживается проблема, касающаяся молодежи. Среди подростков, еще не достигших 18 лет, менее 1 % девочек, но при этом почти 4 % мальчиков имеют лишний вес. В возрастной

группе от 18 до 25 41 % девушек и почти 55 % юношей страдают ожирением. Среди тех, кому от 25 до 30 лет, количество женщин с этим диагнозом повышается до 43 %, а количество мужчин составляет 28 %. Достаточно просто увидеть эти цифры, чтобы понять, что на Германию также накатывается волна ожирения.

В Австрии, согласно отчету о питании от 2008 года, уже 40 % взрослых имеют лишний вес или страдают ожирением[51], а среди школьников в возрасте от 6 до 15 лет эти цифры составляют 17–18 % у девочек и 20–21 % у мальчиков.

Проблема лишнего веса превращается в международную эпидемию. Около 1,6 миллиарда людей уже имеют лишний вес – то есть их индекс массы тела (ИМТ) выше 25. Почти 400 миллионов страдают ожирением (ИМТ выше 30), большее число из которых – женщины[52]. Однако значительный лишний вес в детские и юношеские годы является не только решающим фактором риска ожирения во взрослой жизни, но и веским основанием для раннего появления сердечно-сосудистых заболеваний, дегенеративных заболеваний скелета и диабета II типа.

Диабет II типа – всемирная проблема

Эпидемиологический рост заболеваний диабетом II типа ВОЗ уже признала как проблему. В США статистика этой болезни, по данным Кэмпбеллов, за 10 лет выросла на 70 %. И особенно пугает то, что все чаще диабет II типа встречается среди подростков. Это заболевание во времена моих экзаменов, лет 30 назад, называлось старческим диабетом, но теперь стало реальной картиной для молодежи и даже детей.

В 1990-е годы в США заболеваемость этим типом диабета возросла на 70 % в возрастной группе от 30 до 40 лет, на 40 % – среди людей от 40 до 50 лет и на 31 % – в возрастной группе от 50 до 60 лет. В племени индейцев пима от диабета II типа страдают уже более 50 % всего населения, включая грудных и малолетних детей.

В Германии, в противоположность этому, можно еще согласиться с названием «старческий диабет», однако здесь также наблюдается устойчивая тенденция роста, которая стабильно увеличивается с возрастом. Среди населения моложе 50 лет доля диабетиков составляет менее 3 %, но затем поднимается до 8 % среди мужчин в возрасте между 50 и 60 годами, хотя у женщин остается также ниже 3 %. В возрасте от 60 до 70 эта цифра поднимается до 13 и 12 % соответственно, а среди женщин от 70 до 80 достигает почти 20 %.

По оценкам Международной федерации диабета, доля людей, страдающих этим заболеванием, в 2050 году достигнет в США 14 % от общего количества населения, в Германии – 13,5, в Австрии – 13,1, а в Швейцарии – 12,4 %. Для Германии это означает повышение на 170 % за 30 лет, и это еще относительно оптимистичный прогноз. Но если взглянуть на ситуацию по-другому: все могло бы быть значительно лучше, будь мы готовы к некоторым простым ограничениям. По некоторым сведениями, на сегодняшний день в США расходы, связанные с диабетом II типа, составляют 100 миллиардов долларов в год.

Как возникает диабет II типа

До мельчайших деталей знакома нам сегодня история возникновения заболеваний, обусловленных питанием, в том числе и диабета II типа. Структура жирных кислот в клеточных мембранах в значительной степени зависит от поступления жиров из рациона питания. Эта структура, в свою очередь, существенно влияет на чувствительность так называемых инсулиновых рецепторов. Животные продукты содержат относительно много насыщенных жирных кислот. Теперь исследования подтверждают, что потребление насыщенных кислот в большом количестве способствует развитию резистентности к инсулину, начальному этапу диабета II типа[53].

Собственно говоря, уже давным-давно известно, что высокое потребление насыщенных кислот – традиционное для западного рациона питания с большим количеством мяса и молочных продуктов – способствует повышению резистентности к инсулину и, таким образом, развитию диабета II типа. Резистентность к инсулину приводит сначала к гиперинсулинии, то есть к хронически повышенному уровню инсулина. А это является решающим фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний и различных видов опухолей.

Приверженцы диеты Аткинса, сосредоточенной на обилии мяса и жира, обосновывают мнимые преимущества этой формы питания уменьшенным выделением инсулина в ответ на глюкозу, что якобы облегчает процесс похудения. В действительности, богатые белком продукты питания вызывают более активное выделение инсулина, не сопоставимое с их действительным гликемическом индексом[54].

Душевные причины лишнего веса, ожирения и диабета II типа

Радикальное развитие болезни наводит на мысль о радикальных мерах. Несмотря на то, что клиническая картина этой болезни обнаруживает взаимосвязь с питанием в самой очевидной форме, тем не менее душевные причины, как всегда, играют и здесь большую роль: в центре любых проблем с лишним весом стоит вопрос изобилия и самореализации, а конкретно при диабете[55] – тема сладости жизни и любви. Таким образом, человек, готовый к переходу на другое питание и достаточной физической нагрузке, который к тому же сознательно сконцентрируется на душевном изобилии, вместо телесного, и на соответствующей самореализации, с большой вероятностью преодолеет проблему лишнего веса и избавится от ожирения. А кто еще и проработает тему чувственности и любви, кто сможет познать сладость жизни в переносном смысле, тому не грозит и диабет II типа. За 30 лет врачебной деятельности я ни разу не встретил человека, который, питаясь полноценной веганской пищей и живущий с избытком чувств, имел бы лишний вес или болел диабетом II типа.

> ***Вывод**: мировой масштаб проблемы лишнего веса, ожирения и сопровождающих их болезней является катастрофичным и вызывает тревогу. Взаимосвязь между потреблением мяса и развитием диабета II типа очевидна. Веганское полноценное питание может многое предотвратить с самого начала и разрешить уже обозначившиеся проблемы, особенно если сделать необходимый шаг от ублажения тела в сторону полноценной духовной жизни, наполненной любовью и радостью. От диабета II типа практически всегда можно избавиться, лишь осознав эту взаимосвязь и изменив питание соответствующим образом, а также с помощью лечебного голодания.*

Как похудеть без вредных диет

Причиной лишнего веса и ожирения, которые являются существенной предпосылкой к развитию диабета II типа, является потребление большого количества рафинированных углеводов и такого же количества животного протеина и жира. Решение в данном случае очень простое и опирается на многочисленные исследования: наряду с умеренной физической нагрузкой (об этом подробней чуть ниже) следует перейти на полноценное растительное питание[56]. Из этого автоматически вытекает отказ от животных продуктов.

Исследований, подтверждающих преимущества вегетарианского, и тем более веганского, образа жизни для нормализации веса, существует уже довольно много. Ученые Ки и Дэйви[57] пришли к заключению, что вероятность увеличения массы тела у людей, отказывающихся от мяса, очень невелика. Кэмпбеллы обобщили несколько исследований и установили, что участники экспериментов, являющиеся вегетарианцами или веганцами, отличаются тем, что не страдают от полноты. Кроме того, они цитируют целый список исследований, в которых тучным людям предлагалось есть сколько угодно нежирных растительных продуктов. И в результате каждый раз отмечались значительные потери веса. Больше всего сбрасывали при этом те участники, которые в начале эксперимента имели самый большой лишний вес.

Стройные люди, конечно, при таком питании массу не теряют – и это я могу подтвердить из собственного опыта. Это значит, что при вегетарианском или веганском питании легко сначала найти «свой вес», а затем удерживать его, в особенности при достаточной физической нагрузке, тем более что при таком рационе это дается намного легче, поскольку люди чувствуют себя энергичнее и живее.

«Подводные камни» на пути

Разумеется, есть и такие вегетарианцы, которые «дышат разреженным воздухом», так как их носы задраны высоко в облака. Это результат заносчивости, от которой предостерегала еще святая Хильдегард фон Бинген всех постящихся. Как сказал однажды брат Давид Штейндл-Раст, большое счастье – иметь возможность рано выбрать для себя этот образ жизни. Из подобного решения в идеальном случае может следовать смирение. Однако если это приводит, напротив, к высокомерию,

то здесь – как в пословице – недалеко до падения, и это заслуживает отдельного внимания.

Существуют еще и другие «подводные камни». Исключив мясо и другие животные продукты из своего рациона, но не перейдя на полноценное растительное питание, человек – а таких называют джанкфуд-вегетарианцами – вполне может прибавить в весе и заболеть.

Таким образом, обязательно следует сделать оба шага – к полноценному растительному и от рафинированного и животного, а вместе с тем еще и от высокомерного.

В помощь тучным

Большим преимуществом будет ежедневная аэробная физическая нагрузка. В течение года это значительным образом отражается не только на массе тела, но и на состоянии здоровья. Люди, которые ежедневно двигаются, так сказать, между делом – например, поднимаясь пешком по лестнице, а не на лифте – или же сознательно занимаются спортом, в среднем весят на 6–7 кг меньше.

Мне хотелось бы отметить еще одно решающее преимущество растительной пищи, которое было доказано в экспериментах с животными. Колин Кэмпбелл в своих опытах с крысами смог показать, что питание кормом, содержащим лишь 5 % казеина вместо обычных 20, то есть лишь четверть от нормы коровьего молока в рационе, способно не только снизить риск заболевания раком, но и значительно уменьшить уровень холестерина в крови и существенно увеличить срок жизни подопытных. Кроме того, было отмечено, что такой режим питания позволяет получать несколько больше калорий, которые преобразовываются в теплоту тела. По сути, эти крысы были в 2 раза активней, что было измерено во время их нахождения в беговом колесе, и данный результат отмечался на протяжении всего исследования.

Полноценное растительное питание, то есть пища, содержащая большую долю углеводов и малое количество белка, подобным же образом способствует улучшению обмена веществ и у людей. При этом организм подвергается большей нагрузке, то есть тратит больше калорий на работу внутренних органов и метаболические процессы. Это логично, так как структура растительной пищи – например, в отношении белка – существенно отличается от структуры организма, поэтому требуется больше энергии для его усвоения.

Самой простой формой белкового питания для человека было бы однозначно человеческое мясо. Оно по умолчанию имеет ту

комбинацию аминокислот, которая нам нужна. Животный белок человекоподобных обезьян, таких как шимпанзе, отличающихся от нас лишь 2 % генов, был бы вторым по простоте усвоения. Затем следует белок других млекопитающих, имеющий также немало сходств с нашим. Это знает каждый студент медицины, который в мясе на своей тарелке обнаруживает те же волокна, что и при вскрытии трупа, и, конечно, каждый хирург.

Однако совершенно очевидно, что мы не хотим есть человеческое мясо. Шимпанзе – тоже не вариант для нашего меню, не говоря уже о хищных животных, мы уже наблюдаем определенное положительное развитие. Самое простое с точки зрения усвоения в этом случае, по-видимому, не напрашивается само собой и вовсе не является самым лучшим.

Один свиновод в Канаде убил несколько женщин и переработал их мясо вместе с мясом своих свиней. Когда стало известно, что он смешал их тела с «нормальной» мясной продукцией и без проблем продал, возмущению и растерянности не было предела. Разумеется, человеческое мясо не принесло вреда больше, чем мясо всегда приносит. Вероятно, после этого случая потребление свинины в том регионе сократилось, так как у людей проявилось здоровое отвращение. С чисто физиологической точки зрения, жители этого района Канады лишь упростили задачу для своего организма, дав ему протеин, который перерабатывается с минимальными усилиями. Но в этом пункте сомнения возникли бы – к счастью – даже у тех, кто аргументирует исключительно с материалистических позиций.

Как только человек полностью переходит растительную пищу, он усложняет задачу для организма, поскольку теперь возникает необходимость организовать свой аминокислотный обмен по-другому и более интенсивно. Таким образом, богатая углеводами пища ставит больше требований перед организмом, чем пища, богатая белком и жиром. Она активизирует обмен веществ, усиливая тем самым и сжигание калорий. Что требует, то одновременно и поддерживает.

С другой стороны, такое богатое углеводами, полноценное питание вызывает – как в эксперименте с крысами – стремление двигаться, и это также способствует снижению веса. Иными словами, в свете проблемы ожирения, остро стоящей перед современными людьми, оно вдвойне полезно. Вдобавок, как уже много раз доказывалось, растительная пища способствует поддержанию здоровья. Подводя итоги, еще раз отметим, что питание, ведущее к снижению веса – то же самое, что сохраняет здоровье.

Высокобелковые, низкоуглеводные и низкожирные диеты

В случае с так называемыми низкоуглеводными диетами, как, например, диета Аткинса или ставшая популярной в последние годы диета метаболического баланса, – результаты, увы, совсем иные, поскольку высокая доля белка и жира не способствует, а мешает активному обмену веществ. Плюс ко всему разрешены молочные продукты, о вреде которых уже немало сказано, и при этом не ставится задача обеспечить организм полноценными углеводами.

В своем исследовании[58] в 2003 году австралийские ученые Билсборо и Кроу установили, что низкоуглеводные диеты в долгосрочной перспективе оказывают негативное влияние на подвижность. Однако это еще не самое худшее. Подобные диеты способствуют развитию липидных аномалий, то есть проблемам жирового обмена, и приводят к таким осложнениям, как нарушение сердечного ритма, повышенный риск раковых заболеваний, поражение почек и остеопороз. Они даже были причиной скоропостижных смертей.

Другие частые побочные явления белковых диет, вроде диеты Аткинса, простираются от запоров у более двух третей участников диеты и усиленного запаха изо рта у почти двух третей до головных болей и выпадения волос[59].

Бесспорна потеря веса при откорме белком, который, например, рекомендует и так называемая диета менеджеров. Эта потеря происходит потому, что организм перегружен, так как он никогда не был приучен перерабатывать такие количества белка. Он их выделяет – в лучшем случае – или откладывает. Закупорка артерий начинается с отложения протеинов, как и ревматоидный фактор, который, как уже упоминалось, также состоит из белка.

Худеть, конечно, важно при наличии проблемы лишнего веса, но нам необходимо задуматься над ценой, которую мы за это платим. По сути, курение тоже способствует похудению, но при этом вгоняет организм в такой стресс, что он вынужден потреблять энергии примерно на 10 % больше, чем ему реально нужно. Еще эффективнее были бы в этом плане химиотерапии. Но, очевидно, это не может быть нашими стратегиями в борьбе с лишним весом…

Одно простое правило: есть то, что хорошо для души и тела.

Для души очень важно питаться лишь тем, что мы от начала до конца без трудностей и отвращения можем

переработать сами. И в списке этих продуктов по умолчанию не могут появиться существа, у которых есть мать, родившая их и способная узнать из тысячи других. Для души и тела было бы проще, если бы мы ограничились растениями, которые выросли, пустили корни и образовали цветки, а этого нельзя сказать о «Марсе», «Баунти» и большинстве других сладостей. Эти лакомства, увы, не будут способствовать тому, чтобы мы глубоко пустили корни в жизнь и чтобы расцвела наша истинная сущность.

После лечебного голодания в качестве главного правила я советую участникам своего семинара больше не есть то, что рекламируется по телевизору. Эти продукты обычно нуждаются в наших деньгах, но мы в них – нет.

Эффективность продуктов с низким содержанием жира также надумана. В действительности эффективно сократить долю жира в пище, как правило, невозможно. Кроме того, многие находят эти продукты не такими вкусными, и поэтому остаются в этом плане неудовлетворенными. В остальном этот принцип также не убедителен – ведь и свиней откармливают не жиром, а углеводами, но при значительном ограничении в движениях.

В 2009 году было проведено общеевропейское, так называемое ЕПИК-исследование, в котором на примере почти 30 000 жителей Германии удалось показать, что современная жизнь определяется, прежде всего, четырьмя факторами риска: лишним весом, нездоровым питанием, недостаточной физической нагрузкой и курением. Лишь 9 % немцев не подвержены ни одному из этих четырех факторов, а большинство – обычно нескольким. Медицинские последствия этой ситуации подтверждают то, что уже было сказано: люди, не подверженные этим факторам, защищены от диабета II типа на 90 %, инфаркта – на 81 % и опасности любого другого хронического заболевания – на 78 %[60].

Также не стоит забывать следующий аргумент: при ограничительных диетах обычно возникает чувство лишения и страдания, что уже, как правило, заранее программирует возврат к старым привычкам.

***Вывод**: диеты, основанные на ограничении, долгосрочно не работают, а движение и растительное питание помогают выбраться из западни ожирения. Если бы мы в переносном смысле забили «священных коров» питания, как то:*

1) мясные;

2) молочные продукты;

3) рафинированные углеводы; то нам не надо было больше забивать настоящих коров, и благоприятная почва для развития болезней цивилизации была бы ликвидирована.

Остеопороз – проблема любителей молока

Если бы указания ученых, состоящих на службе у молочной промышленности, были бы верны и молоко действительно могло бы укрепить наши кости, то мы уже давно должны иметь невероятно хорошие кости, поскольку следуем этим советам на протяжении многих десятилетий.

Однако правдой является полная противоположность этой ситуации: народы немецкоговорящих стран занимают первые места по потреблению молока и, несмотря на это, основательно страдают от остеопороза – и, как мы еще увидим, именно поэтому!

Высокая плотность кости и остеопороз

Статистика по переломам шейки бедра считается надежным показателем недостаточной стабильности костей, но при этом ни в коем случае не говорит о плотности костной ткани, измерение которой превратилось в прибыльную моду в соответствующих врачебных практиках. Количество этих переломов[61] характеризует наши страны как лидирующие по опасности развития остепороза. То же можно сказать и о США, Новой Зеландии и Австралии – еще три страны с наивысшим уровнем потребления молочных продуктов и развития остеопороза в мире.

Плотность костной ткани в любом случае не является показателем опасности остеопороза, и измерять ее бессмысленно, по крайней мере, для пациентов. Наиболее достоверным показателем риска развития остеопороза является соотношение в пище животного белка к растительному. Чем выше доля первого, тем больше опасность.

Закисление – недооцениваемый фактор

Если на протяжении десятилетий в странах с наивысшим потреблением молока наблюдается наивысшее количество переломов шейки бедра и, следовательно, наивысший уровень остеопороза, то, казалось бы, самым естественным на свете решением было бы изменение взглядов в отношении причин такого положения. В 1992 году исследование известного Йельского университета, в котором были обобщены результаты 34 других исследований, показало, что 70 % переломов костей следует отнести на счет высокого потребления животного

белка[62]. Этот белок повышает кислотность тканей так, как никакие другие продукты, и организм, для того чтобы эту кислоту нейтрализовать, должен выводить кальций из костей; именно поэтому уровень кальция в моче повышается.

Уже в 1920 году – то есть более 90 лет назад – этот эффект был описан ученым Шерманом. Но до сегодняшнего дня никаких выводов из этого сделано не было. Причина, вероятно, заключается в политике интересов. Поскольку в плане авторитетности у Йельского университета конкурентов нет, и 90 лет на перемену взглядов уже должно было хватить. В этом отношении, рекомендации по употреблению молочных продуктов для предупреждения остеопороза являются опасными, а учитывая то, что они исходят от медиков, еще и злонамеренными. Много лет назад в одном известном медицинском журнале можно было прочесть: сыр закисляет кости. Но как раз этого вывода медики на практике не делают.

Кальций, поступающий с молоком, очевидно, не может компенсировать потерю кальция из костей по причине закисления. Поэтому молоко является хотя и хорошим поставщиком кальция, но при этом еще и ловким его похитителем. Подведя черту, можно сделать только отрицательный вывод: молоко приносит намного больше вреда, чем пользы.

Многое свидетельствует о том, что закисление является решающим фактором в развитии остеопороза, и не только его. В основе этого процесса лежит опять же белковое питание, и в особенности животный белок, а также исскусственные продукты, состоящие практически всегда из рафинированных углеводов, главным образом сахара. Другим, по моему опыту, существенным фактором является жизненный настрой. Люди с плохим настроением в большей степени склонны к быстрому закислению, чем обладающие веселой натурой и открытой жизненной позицией.

Еще в 1931 году немецкий лауреат Нобелевской премии Отто Варбург сформулировал две решающих истины по теме раковых заболеваний: где появляется рак, там:

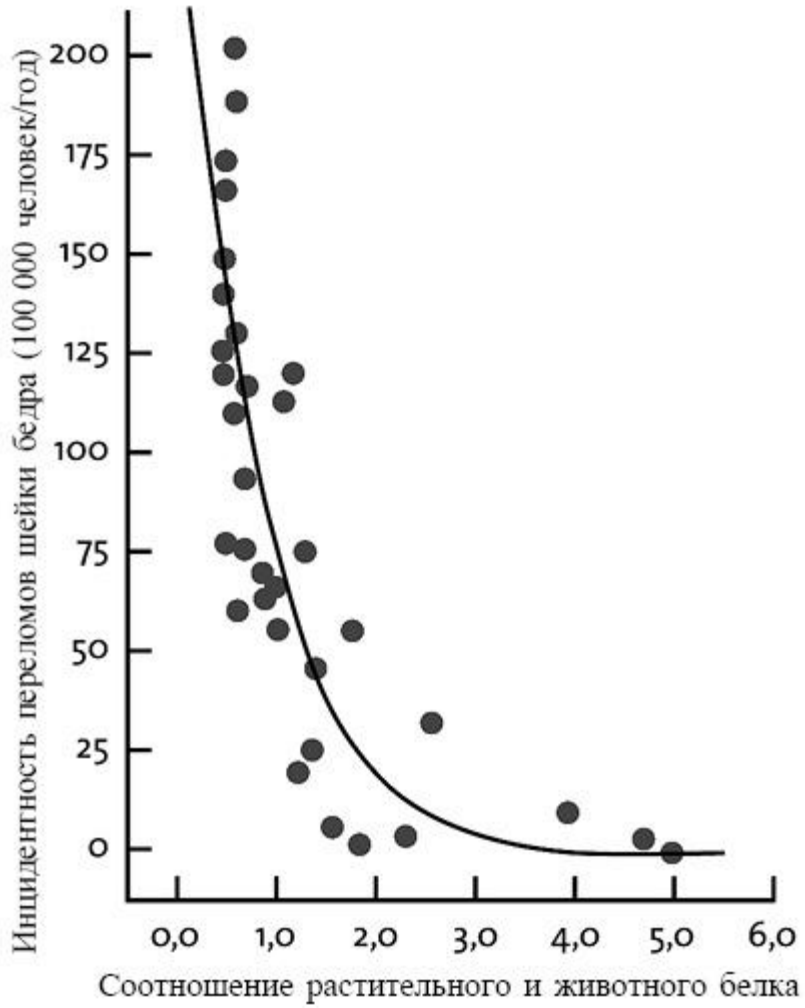
1) имеет место закисление;

2) не хватает кислорода.

В традиционной медицине значение закисления крайне недооценено, и это настоящая удача, что сейчас, хотя бы в случае с остеопорозом, оно на доказанных основаниях рассматривается как проблема.

Кэмпбеллы приводят график Калифорнийского университета (Сан-Франциско), обобщающий результаты 87 исследований в 33

странах, из которого видно, что опасность переломов шейки бедра снижается там, где потребление растительного протеина выходит на первый план.



Взаимосвязь между переломами шейки бедра и соотношением растительного и животного белка в питании в нескольких странах[63]

Как видно из графика, в странах, где соотношение растительного и животного белка составляет менее 1, то есть где потребляется больше животного белка, чем растительного, вероятность перелома шейки бедра составляет 50–200 случаев на 100 000 человек. Там, где соотношение составляет 2, то есть как только потребление растительного белка становится в 2 раза больше животного, вероятность подобных переломов снижается

практически до нуля. А это означает, что большое потребление растительного белка при исключении животного сводит остеопороз практически на нет.

В одном исследовании 2001 года[64] того же университета в течение 7 лет сравнивались плотность кости, частота переломов шейки бедра и потребление различных типов протеинов у 1000 женщин в возрасте старше 65 лет. При этом сравнение проводилось не между женщинами разных стран, а лишь между жительницами США, что сокращает степень искажения результатов другими факторами. Результаты были ровным счетом аналогичные: у женщин с наивысшей долей животного протеина вероятность перелома была почти в 4 раза выше, чем у тех, кто отдавал предпочтение растительной пище. За 7 лет исследования плотность кости у этих женщин сократилась в 4 раза быстрее, чем у их коллег с наименьшей долей животного белка в питании. Необходимо учесть, что американки, составлявшие группу с минимальной долей животного белка, все же употребляли его в том же количестве, что и растительный. Если бы они сократили эту долю на четверть или исключили совсем, результаты были бы еще лучше, как показывает исследование, приведенное выше.

Возможно, немецких любителей покушать вдохновит сравнение с нигерианцами. Их доля животного протеина в питании составляет лишь 10 % по сравнению с нашей, при этом вероятность перелома – ниже на 99 %. Это также подтверждает исследование[65], которое мы приводили в начале главы. Нигерианки, как и большинство африканцев, практически не употребляют коровье молоко и имеют много детей, которых много лет кормят грудью. Согласно традиционной медицине, они должны катастрофически страдать от остеопороза. Однако на деле результат противоположный – у наших женщин остеопороз, а нигерианкам он совершенно неизвестен.

Потребление молока вредно для костей, солнце – полезно

Необходимость бесконечно рекомедуемого нам, и особенно женщинам, потребления кальция или, вернее, молока не может быть доказана научно. Вместо этого существуют исследования, доказывающие прямо противоположное. Например, исследование Ваксмана и Бернштейна, которое еще в 1968 году продемонстрировало, что большое потребление кальция повышает вероятность перелома костей[66]. Бывший гарвардский профессор и эксперт по кальцию Хегстед представляет мнение, что длительное снабжение организма кальцием в больших

количествах отрицательно влияет на его способность регулировать обмен кальция и его усвоение.

Между тем огромное количество научных исследований подтверждает, что высокое содержание кальция в рационе, с одной стороны, и высокое потребление животных продуктов, с другой, способствуют развитию остеопороза. Молоко – наш единственный продукт питания, объединяющий в себе эти оба недостатка. Его следует избегать в первую очередь.

Выдающуюся роль здесь играет уже упомянутый ранее активный витамин D, или кальцитриол. Солнце, в очередной раз, заслуживает того, чтобы отметить его чрезвычайную важность. Его роль в обмене веществ костной ткани и предупреждении рахита (размягчение костей) известна уже много десятилетий.

Только представьте, как бы на нас повлияло и сколько страданий помогло бы избежать питание, свободное от животных протеинов или лишь с минимальной их долей, и энергия солнца! Разумеется, молочная промышленность вынуждена была бы чрезвычайно сократить свои масштабы, но при этом хирурги отчетливо отметили бы снижение количества переломов в пожилом возрасте, гинекологам и ортопедам пришлось бы забыть о необходимости измерения плотности кости, а фармацевтической и пищевой промышленности пришлось бы изменить свои взгляды. Никакой из этих отраслей, кроме молочной, не пришлось бы в результате прекращать свою работу. Даже фермеры могли бы заниматься чем-то более рациональным, чем производство молока.

Группа ученых под руководством Туана Нгуена из Института медицинских исследований в Сиднее[67] обследовала 105 монахинь из различных буддистских монастырей во Вьетнаме, питавшихся строго веганской пищей, и не обнаружила у них ни малейших признаков остеопороза. Согласно многоаспектному исследованию, после наступления климакса у них также не наблюдалось ускоренного сокращения плотности кости. При этом ученые ожидали обнаружить явное развитие остеопороза у монахинь в возрасте от 50 до 85 лет, поскольку они, в рамках веганского питания, полностью отказываются от богатых кальцием молочных продуктов. Их ежедневная доля кальция составляла лишь треть от рекомендуемой нормы. Тем не менее, плотность кости у монахинь была не меньше, чем у женщин того же возраста в сравнительной группе, питавшихся различными продуктами без какого-либо ограничения.

Душевная задача

Избавление от душевного балласта и веганское питание предотвращают остеопороз. Женщинам во время и после климакса, которые страдают от этого чаще всего, следует решать свои духовные задачи, вместо того чтобы вытеснять их в тело.

В середине жизни надлежит в переносном смысле сбросить балласт, то есть, например, телесно – лишние килограммы, а душевно – к примеру, лишние заботы, которые не относятся ко второй половине жизни. Если же это задание вынуждено будет принять на себя тело, ему остается лишь истончение и обеднение костей.

> ***Вывод**: продукты животного происхождения – особенно молоко – способствуют развитию остеопороза. То же самое относится к закислению, которое, в свою очередь, обусловлено животными продуктами и сладостями. Поэтому важно питаться, прежде всего, полноценными растительными углеводами, большим количеством зеленых листовых овощей и бобов, содержащих особенно много кальция. Оставаться в движении – физически и умственно – также рекомендуется в целях предупреждения закисления, и лучше всего, конечно, предпочитать такие виды активности, которые подходят для второй половины жизни*[68].

Развитие возрастных болезней можно задержать

В первой половине жизни свой возраст мы можем узнать из паспорта, а во второй – по состоянию своих сосудов. Уже из главы о сердечно-сосудистых заболеваниях стало ясно, в какой степени наши сосуды страдают от потребления животного белка. Если же мы при помощи полноценного растительного питания сохраним их здоровыми, то они смогут служить нам долгие годы и типичные процессы старения, которые часто связаны с нарушением кровообращения, будут остановлены.

Болезнь Альцгеймера и приобретенное слабоумие

Еще одним фактором, который становится сегодня все более решающим для состояния здоровья человечества, является болезнь Альцгеймера, обостренная форма быстро развивающегося приобретенного слабоумия. В настоящий момент от этого заболевания страдает 1 % населения США старше 65 лет. Это число удваивается каждые 5 лет. В Швейцарии уровень болезни Альцгеймера растет еще быстрее, чем в Германии, в то время как в Италии он намного ниже. В Австрии это касается немного больше 1 % населения, но 20 000 случаев заболеваний прибавляются ежегодно[69]. Согласно журналу «Ворлд Алжеймерс Репорт» (World Alzheimer's Report) от 2009 года, в 2010 году мировая статистика по этому показателю должна была достичь свыше 35 миллионов заболевших. Это означает, по мнению журнала «Ланцет» (The Lancet), 10-процентное увеличение относительно последних данных, собранных в 2005 году. Тенденция такова, что в будущем количество страдающих приобретенным слабоумием каждые 20 лет будет удваиваться.

Согласно моему объяснению, представленному в книге «Болезнь как язык души», душевной темой в этом случае является упоминаемое в Библии «снова стать такими, как дети». Если мы не работаем над этой темой в духовном плане и позволяем ей перейти на телесный уровень, то впадаем в детство и называем это болезнью Альцгеймера. Кстати, целиком это библейское выражение звучит так: «Если не изменитесь и не будете как дети». Оно указывает на то, как важно, во-первых, измениться к лучшему в середине жизни и, во-вторых, открыть заново своего внутреннего ребенка. Мое впечатление такое, что вероятность развития болезни Альцгеймера в стране тем выше, чем сильнее

общая враждебность по отношению к детям. Научно это, конечно, нельзя измерить, но, как отец дочери-инвалида, я по своему опыту за последние 20 лет могу сказать, что в высокоэффективных странах, прежде всего, в Швейцарии и Германии она чаще встречается, чем, скажем, в Италии с ее известной любовью к детям. Кроме того, рост заболеваний деменцией у людей старше 65 лет может быть связан с реакцией мозга на многолетнее вытеснение, когда многое игнорируется без осознания и попыток проработать. Когда человек привыкает вытеснять из сознания неприятное, наш хорошо приспосабливающийся организм учится забывать, превращая это в общую программу. Осложняющим обстоятельством здесь, вероятно, служит и снижение возрастной планки по выходу на пенсию, из-за чего большинство людей, получавших самореализацию через работу, теряют смысл жизни. Вредное влияние окружающей среды, стиль жизни и потребление мяса становятся завершающим аккордом в этой мрачной картине.

Кое-что из этого – к примеру, враждебность к детям – опять же коррелирует, как мне кажется, с питанием. Все детское, как и женское, принадлежит к архетипу луны. Типичное питание экономически богатого, архетипично мужского полюса изобилует животным белком, а экономически бедного, архетипично женского полюса, в противоположность этому, состоит преимущественно из углеводов.

В проблематике болезни Альцгеймера существуют и другие признаки, указывающие на питание. Высокий уровень гомоцистеина (одного из продуктов расщепления аминокислоты метионина, встречающейся, прежде всего, в животном белке) повышает в 4,5 раза вероятность развития болезни Альцгеймера. В то же время недостаточное обеспечение фолиевой кислотой (витамином, который содержится преимущественно в зеленых листовых овощах) повышает риск болезни Альцгеймера более чем в 3 раза[70]. Обзор содержания фолиевой кислоты в различных продуктах питания вы найдете на с. 238.

Таким образом и здесь мы приходим к логическому выводу о необходимости уйти от животных продуктов и прийти к полноценным растительным. В общем и целом, в профилактических целях имеет смысл, вспоминая наше естественное происхождение, выбрать более мягкий, первозданный путь в питании.

При этом следует довериться своему жизненному пути, заданному нашей культурой и ведущему через высокоценимые детство и юность, а затем через жизнь в профессии и партнерстве, к середине жизни, где следует посвятить себя изменению и

возвращению в детство в библейском смысле этого слова, чтобы, наконец, прийти к архетипу мудрой старой женщины или мудрого старого мужчины. Однако для этого нужна полноценная деятельность мозга, сохранение которой не только является необходимостью, но еще и может доставлять наслаждение. Вторая половина жизни должна быть менее активной, чем первая, и поэтому более благословенной в плане спокойствия и воспоминаний. Ради этого также следовало бы сохранить здоровыми свои органы чувств. Этому способствует питание, соответствующее женскому архетипу и растительному миру.

Когда слабеет зрение

Питание на основе животных продуктов приводит не только к преждевременному ослаблению функций органов чувств. Кэмпбеллы указывают на то, что оно может даже стать причиной полной потери зрения. При этом ученые ссылаются на следующую цифру: 1,6 миллиона американцев страдает дегенерацией макулы – структурной части сетчатки глаза, – из-за чего многие полностью теряют зрение[71].

Риск развития этого заболевания, согласно одному исследованию о действии растительных антиоксидантных витаминов, благодаря полноценному растительному питанию сокращается на 88 %[72].

Это касается также катаракты, от которой страдает половина всех американцев в возрасте старше 80 лет, а также 20 миллионов их сограждан старше 40 лет. Мы могли бы сохранять хорошее зрение на протяжении всей жизни и лучше видеть существенные для нас вещи, если бы отдавали предпочтение большому количеству темных листовых овощей, содержащих природные антиоксиданты для нейтрализации свободных радикалов.

> ***Вывод**: открытие заново своего внутреннего ребенка и веганское питание предупреждают развитие болезни Альцгеймера. Но и в случаях широко распространенного ослабления зрения и остальных органов чувств растительная пища обладает исключительно положительным воздействием.*

Большие преимущества веганского питания

Каждому вегетарианцу или веганцу приходится снова и снова отвечать на беспокойные вопросы мясоедов о том, хватает ли ему всех необходимых веществ и не страдает ли он от их недостатка. И это крайняя точка заблуждения, которой достиг наш мир в настоящее время! Это мы должны беспокоиться о мясоедах, так как они – неосознанно – поедают огромное количество боли, страданий и бедствий; нам стоит переживать из-за их белкового и жирового откорма, вносящего свой вклад в развитие всех перечисленных болезней, а также из-за недостатка витаминов группы B, а именно фолиевой кислоты, витамина C и, особенно, клетчатки.

Пониженное содержание железа в крови вегетарианцев, о котором часто говорят с опасением, при полноценном, сбалансированном растительном питании не представляет абсолютно никакой проблемы, чего не скажешь об избытке железа у едоков мяса: как показывают исследования, этот фактор более чем в 2 раза увеличивает количество инфарктов[73]. Способность усваивать железо зависит – в смысле «болезни как символа» – прежде всего, от готовности проживать свою жизнь мужественно и атакующе, уделяя необходимое пространство принципу агрессии.

Подобное искажение беспокойства происходит от того, что многие считают человека прирожденным мясоедом, хотя это глубокое заблуждение. Человек – преимущественно травоядное, а в сущности – фруктоядное существо, о чем свидетельствует все – от устройства зубов до длины кишечника. Мясоеды или плотоядные животные отличаются от человека во многом. Смотрите далее анатомическое сравнение между травоядными и плотоядными существами[74].

Гимн клетчатке

Хотя с научной стороны неоднократно предпринимались интенсивные поиски, до сих пор так и не удалось доказать, что клетчатка таит в себе какую-либо угрозу. К примеру, она не уменьшает поглощение железа организмом, как предполагалось ранее, а наоборот. Клетчатка является одним из важнейших факторов нашего хорошего самочувствия.

Объемом по запорам

Клетчатка, или балластные вещества, – не что иное, как растительные волокна, принимающие участие в обмене веществ без химического вмешательства. Но, как и с катализаторами в химии, это участие имеет огромное значение. Клетчатка связывает и удерживает воду в кишечнике, что делает стул более мягким и объемным и облегчает его транспортировку по кишечнику. Достаточное количество клетчатки в пище предотвращает запоры, которые давно стали проблемой человечества и являются одной из причин рака прямой кишки. Однажды мне пришлось замещать коллегу в одной из больниц Рурской области, и один опытный врач, работавший там, сказал мне, что у дам старше 50 даже не надо спрашивать, страдают ли они от запора, нужно сразу выяснять, что они от этого предпринимают. Это было преувеличено, но лишь немного. Именно на эту беду также жаловалось более трети участников исследования о диете Аткинса, основанной на потреблении белка и жира.

Анатомическое сравнение травоядных и плотоядных существ

	Травоядные (человек, человекоподобные обезьяны)	Плотоядные (лев, тигр, волк, хищные животные)
Зубы	Плоские коренные зубы для перемалывания пищи	Сильно развитые клыки, острые коренные зубы
Слюна	Щелочная слюна для расщепления крахмала; большое количество слюнных желез для предварительного переваривания пищи	Кислая слюна для переваривания животного протеина; отсутствует фермент птиалин для расщепления крахмала; малое количество слюнных желез
Челюсть	Может двигаться в стороны для перемалывания пищи	Возможны движения только вверх и вниз, для кусания и раздирания
Желудок	Удлиненная форма, сложная структура, небольшое количество соляной кислоты и пепсинов	Простой круглый «мешок» с десятикратным количеством соляной кислоты, по стравнению с травоядными, для переваривания жестких мышечных волокон, костей и т. д.
Кишечник	Длинный, с большим количеством изгибов, большая поверхность	Короткий, гладкий, чтобы как можно быстрее выводить продукты гниения из организма
Печень	Может справляться лишь с мочевой кислотой, образованной в самом организме (небольшое образование уриказы)	Намного активнее, способна справляться с 10- и 15-кратным количеством мочевой кислоты (более значительное образование уриказы)
Витамин С	Необходимо ежедневное поступление с пищей (овощи и фрукты)	Может образовывать в организме самостоятельно
Моча	Щелочная	Кислая
Кожа	Миллионы пор, потовые железы	Отсутствие пор, неспособность к выведению влаги через кожу
Ногти	Плоские ногтевые пластины	Когти
Положение тела	Вертикальное (подходящее для того, чтобы срывать фрукты с деревьев)	Горизонтальное (для быстрого передвижения на охоте)

Между тем питание большей части населения богатых западных стран является разновидностью диет наподобие диеты Аткинса – с избытком животного белка в виде мяса и молочных продуктов. При этом люди даже не замечают, что достигли

крайности в своей «диете». Более того, они не замечают, что заболевают именно по этой причине, поскольку то же самое происходит со всеми окружающими. Из-за обилия животных протеинов в рационе уменьшается их потребность в движении, и, таким образом, возникает новое обстоятельство, существенно способствующее запорам. Сытый лев, как известно, ленив. Это также провоцирует проблемы с лишним весом, поскольку белковая пища почти всегда содержит слишком много жира, а значит, насыщенных жирных кислот, которые способствуют пассивному образу жизни и запорам.

Однако, тому, чей организм не справляется с перевариванием на физическом уровне, угрожает опасность и в переносном смысле: он не может хорошо «переваривать» свою жизнь. Так возникают замкнутые круги на телесном и душевном уровне, и, чтобы их эффективно разорвать, требуется все больше и больше усилий.

Препятствуя запорам, клетчатка, как доказано в различных исследованиях, предотвращает второй по частоте вид рака – рак толстой кишки. Целительное воздействие клетчатки на кишечник заключается в том, что она, с одной стороны, наполняет его, а с другой – вынуждает работать. Опорожнению кишечника способствует перистальтика, то есть ритмические сокращения его стенок, а также его наполнение. Как известно, движение есть жизнь, и любая деятельность всегда лучше, чем отсутствие деятельности, независимо от ее результатов; это давно доказано на различных уровнях – от телесного до социального. Опорожненный кишечник не только субъективно комфортнее, но и здоровее, чем забитый. Всемирно признанный «гуру кишечника» Деннис Буркитт из университета в Дублине назвал отсутствие клетчатки главной причиной не только развития рака толстой кишки, но и таких болезней, как дивертикулез (образование мешковидных выпячиваний стенки толстой кишки), геморрой и расширение вен.

Содержание клетчатки в продуктах питания (на 100 г)[75]

Более 30 г	**Семена льна, отруби, порошок какао**
15–25 г	Фасоль сухая, чечевица, горох
10–15 г	Цельные зерна ржи, пшеницы, ячменя
5–10 г	Полба (спельта), зеленое хлебное зерно (недозрелая полба), овес, макаронные изделия из цельной муки, вареная фасоль, вареная чечевица, многие орехи и масличные семена (например, грецкие орехи, лесные орехи, тыквенные семечки, семена льна, кунжут, семена подсолнуха), шоколад с высоким содержанием какао
1–3 г	Нешлифованный рис, картофель, большинство сортов фруктов, плодоовощные растения, листовые овощи, салат, молочный шоколад
Менее 1 г	Огурцы, шлифованный рис, картофельный и рисовый крахмал

Эффект насыщения без лишних килограммов

Следует добавить следующее: ощутимо увеличивая объем еды, клетчатка, тем не менее, практически не содержит калорий. Это значит, что для людей, которые не способны утолить жажду жизни на уровне сознания и поэтому постоянно набивают себе желудок, эти продукты идеальны: они помогут быстро достичь чувства насыщения, но при этом не позволят набрать лишний вес.

По тому же принципу мы действуем в приготовлении нашего постного супа, когда проводим лечебное голодание в комбинации с пешими прогулками. Такой овощной суп с большим количеством клетчатки, практически не содержащей калорий, наши участники могут есть сколько угодно. Овощи в нем могут быть порезаны большими кусочками или пюрированы в густую массу; это блюдо дает ощущение наполненного желудка и при этом позволяет человеку чувствовать себя легко. Затем в процессе ходьбы включается активный обмен веществ и сжигаются калории. Уже через неделю результаты впечатляют. Хотя желудок

всегда был наполненным и голод не мучил, несколько килограммов лишнего веса все же пропали. Но еще важнее, что у участников при этом заметно растет мышечная масса. Так как мышцы тоже имеют вес, общая потеря жира получается значительно больше, чем показывают весы.

Неделя лечебного голодания[76] – как полная противоположность любого рациона питания – в любом случае всегда является хорошей возможностью эффективно разорвать замкнутые круги на уровне души и тела, чтобы затем начать новый образ жизни в питании.

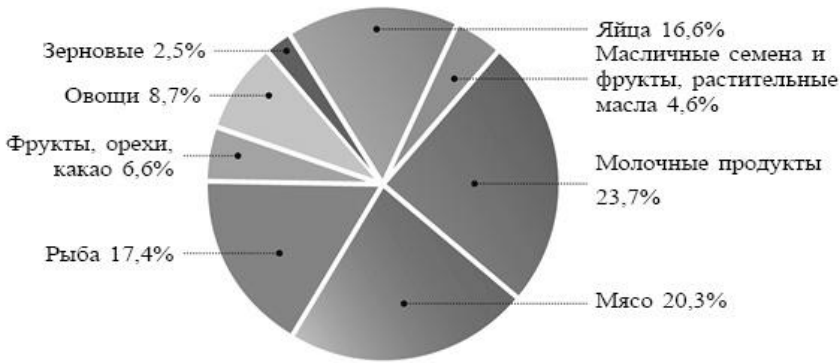
Естественная детоксикация при помощи клетчатки

Несмотря на то что клетчатка не усваивается в процессе прохождения через желудочно-кишечный тракт, она обладает поистине волшебной силой и способна связывать в кишечнике и выводить со стулом всевозможные токсичные соединения, попадающие в организм. И еще: клетчатка встречается только в растительной пище, и чем меньше эта пища подвергнута обработке, тем больше полезной клетчатки попадет в организм. Следовательно, веганское питание – наилучший способ удовлетворить эту потребность.

Именно здесь ситуация для всеядных становится критической. В то время как веганцы поглощают большое количество растительных волокон, практически избегая при этом вредных веществ, у потребителей продуктов животного происхождения ситуация как раз наоборот. Примерно 78 % всех диоксинов и фуранов, то есть чрезвычайно ядовитых веществ, поступают в организм с продуктами животного происхождения; из них почти четверть – с молоком и молочными продуктами, что, следовательно, касается также многих вегетарианцев. В начале пищеварительного процесса трудно разлагаемые вещества накапливаются все больше и, достигая конца пищевой цепи, могут превратиться в токсичные количества. В результате из-за недостатка клетчатки для всеядных практически всегда актуальна такая проблема, как недостаточная детоксикация.

Почти при каждом скандале вокруг тех или иных продуктов питания ответственные лица и политики заученно подчеркивают, что речь идет о таких концентрациях токсических веществ, которые не представляют угрозы для жизни, и поэтому опасности для конечного потребителя нет. По этому поводу существует два исследования Лондонского университета, проведенные в 2002 году и показывающие, какие значительные гормональные изменения вызывают многие так называемые ксеноэстрогены в

сочетании друг с другом, в то время как действие каждого по отдельности остается ниже токсикологически существенного уровня[77]. Многие яды в нашей окружающей среде действуют аналогичным образом.



Доля различных групп продуктов питания в ежедневном поглощении диоксинов и прочих ядов[78]

Антиоксиданты – разноцветное изобилие продуктов питания

«Разноцветное – значит полезное», – так бы могла звучать краткая формула здорового питания. Фрукты и овощи, изобилующие яркими красками, дарят нам не только видимое разнообразие и красоту, но и, как все чаще выясняется, жизненно важные вещества – антиоксиданты. Только подумайте: все, что мы съедаем, в той или иной форме продолжает жить в нас; одна только эта мысль могла бы пробудить большой аппетит на эту самую привлекательную часть пищи. То, что мы кладем себе в рот и проглатываем, несомненно, оказывается внутри нас. Так почему же не должно иметь значения то удовольствие, которое мы испытываем, выбирая и привнося в свое питание красивые продукты, способствующие активности?!

Как привнести в жизнь радость с помощью еды

Фрукты и овощи в каждой своей форме, от бутона до спелого фрукта, а также на любой стадии приготовления выглядят как настоящие продукты питания, что вряд ли скажешь о продуктах животного происхождения. Напротив, одно только превращение живого существа в мясо в мясной лавке представляется, мягко говоря, в высшей степени отталкивающим зрелищем. То же самое можно сказать о производстве молока и яиц на современном

массовом уровне, о чем мы поговорим подробнее во второй части книги. В противоположность этому, цветные фрукты и овощи остаются в любой стадии привлекательными, они активируют органы чувств и, по мнению многих ученых, являются в своем многообразии такими же непревзойденными, как и незаменимыми для нашего здоровья.

В какой бы точке планеты мы ни рассматривали натуропатические методы коренных народов, существенную роль в них играют растения, а животные продукты практически не применяются. То, что дает облегчение при физиологических страданиях, также может их и предотвратить, если будет вовремя включено в рацион питания. Это подтверждено многочисленными научными исследованиями – речь идет о ярких фруктах, полных антиоксидантов. Эти вещества действительно способны сделать и нашу жизнь красочной и помочь нам найти путь от выживания к жизни, полной радости. Их действие в естественном виде, а именно в виде фруктов и овощей, всегда лучше, чем в виде капсул.

Питайтесь разноцветно!

Питайтесь разнообразно, пользуясь изобилием разноцветных продуктов, приведенных здесь по группам антиоксидантов.

Каротиноиды: абрикосы, персики, помидоры, сладкий стручковый перец, брокколи, капуста листовая, шпинат, морковь.

Витамин С: лимоны, апельсины, черная смородина, сладкий стручковый перец, киви, помидоры, облепиха, картофель.

Витамин Е: орехи, миндальные орехи, масло из зародышей пшеничного зерна, кукурузное масло, семечки подсолнуха, соевое масло.

Флавоноиды: вишни, сливы, ягоды, яблоки, капуста краснокочанная, красная редька, лук, редиска, красный салатный цикорий, баклажаны.

Сапонины: горох, бобы, шпинат.

Иммунная система растений

Антиоксиданты встречаются исключительно в растениях; лишь микроскоскопические доли можно обнаружить в мясе

животных, где они оказались также же благодаря съеденным растениям. Превращая энергию солнца сначала в простой сахар, а затем в сложные углеводы, жиры и протеины, растение совершает чудеса, которые мы по сей день не в состоянии повторить, несмотря на технологический прогресс.

При фотосинтезе растения преобразуют солнечную энергию в материю, это происходит из-за перестройки электронов в их атомах. Электроны в атоме при этом активно движутся от оболочки к оболочке и меняют таким образом энергетические состояния. Таким методом растения преобразуют архетипично мужскую энергию неба (отец) в архетипично женскую энергию природы (матери). Лишь это делает возможной жизнь на нашей планете. Антиоксиданты в вышеописанном процессе играют огромную роль, поскольку защищают растение от повреждений в ходе этих мощных энергетических трансформаций. В самом деле, электроны могут «заблудиться» и образовать свободные радикалы, что подвергает растение опасности. Антиоксиданты способствуют выведению свободных радикалов. Они являются, так сказать, иммунной системой растения, стабилизирующей его внутренний порядок.

Защита от повреждений клеток

Как известно из современных научных исследований, свободные радикалы образуются и в нашем организме, к примеру, при чрезмерном интенсивном солнечном облучении, при контакте с ядовитыми и канцерогенными веществами, а также при несбалансированном питании. Они представляют собой постоянную опасность, из-за них ткани становятся более твердыми и безжизненными, как при старении. Такие болезни, как атеросклероз, рак, ревматизм, катаракта и многие другие, возможно и все прочие, связанные со старением, провоцируются именно свободными радикалами.

В отличие от растений, у нас – как и у всех животных – антиоксиданты не синтезируются в организме, чтобы обеспечить защиту от повреждения клеток свободными радикалами. Так что этот щит из антиоксидантов нам приходится брать «взаймы». К счастью, мать-природа создала растения с их красочными цветами и сделала их такими привлекательными, что нам немедленно хочется их съесть. Совершенно очевидно, что для поддержания формы человеческий организм, несмотря на собственную высокоорганизованную иммунную систему, нуждается и в таком эволюционном предшественнике, как защитная система растений. Вместо того чтобы сложным образом

создавать в нас аналогичный механизм, эволюция интегрировала эту раннюю систему – через необходимость поедания растений. Подобно тому, как нам необходимо получать определенные аминокислоты и витамины, мы зависим также от определенных антиоксидантов, при этом витамины часто действуют как антиоксиданты, к примеру, витамин С.

Вероятно, нам нужна и некая доля процента свободных радикалов; в конце концов, мы не в состоянии совсем предотвратить их образование в организме. От солнца мы, например, не можем и не должны прятаться, оно очень важно для нас, хотя бы только для образования кальцитриола – активного витамина D. Следовательно, возможность получать антиоксиданты из растений – это удача, и нам можно ею наслаждаться в полную меру. Разумеется, мы могли бы избегать крайнего стресса, чтобы образование свободных радикалов не вышло из-под контроля, но, с другой стороны, нам следует просто позаботиться о достаточной защите, чтобы иметь возможность быть здоровым и чувствовать себя в безопасности.

Растения манят нас своей красочностью, и нам следовало бы поддаться им – и принять эту яркую вкусную защиту. Существует неисчислимое множество видов антиоксидантов. Они эффективно предотвращают преждевременное старение. Если сравнивать с металлом, то, по сути, ржавление, а следовательно и старение металла, также является окислительным процессом. Таким образом мать-природа медленно, но верно поглощает даже металлы. Аналогичным образом наше старение и постепенное заржавление является ничем иным, как ее стремлением забрать наши физические тела снова к себе. Этот трансформационный процесс обновления и смерти великолепно представлен в индийской мифологии богиней Кали, дарящей жизнь из своего красного лона и поглощающей ее снова своим кроваво-красным ртом.

Как цвет попадает в продукты питания

Большую группу антиоксидантов представляют каротиноиды, только их существует сотни разновидностей. Они окрашивают помидоры в красный цвет, тыкву – в желто-оранжевый, лимоны – в желтый, а апельсины – в оранжевый. Если они имеют красный цвет, то называются ликопины, желтые носят имя бета-каротинов, а оранжевые – криптоксантинов. Витамин С – аскорбиновая кислота – является важным, но бесцветным антиоксидантом, как и витамин Е. Тот, кто потребляет много каротина, действительно легче и быстрее загорает.

Растительная пища в большом разнообразии предоставляет нам весь спектр антиоксидантов, и в этом проявляется чудесный круг жизни, в который нас поместила мать-природа. Мы можем его уважать, восхищаться им, ценить его, наслаждаться и бережно пользоваться им, вместо того чтобы препятствовать ему и разрушать, как это делает современный человек, так самоуверенно называющий себя цивилизованным.

Недостаток витамина с и рак – неоспоримая взаимосвязь

В «Китайском исследовании» Кэмпбеллы привели документально подтвержденную впечатляющую взаимосвязь между витамином С естественного происхождения и подверженностью раку и другим заболеваниям. В районах Китая с низким потреблением фруктов и, следовательно, низким уровнем витамина С в рационе, количество онкологических заболеваний в 5–8 раз превышало этот показатель в районах с высоким потреблением фруктов и уровнем витамина С.

Абсолютно похожие взаимосвязи обнаружились в отношении инфаркта, инсульта и множества других болезней. Экспериментально было установлено, что высокий уровень бета-каротина имеет мощный предотвращающий эффект при раке желудка[79].

Вместо пищевых добавок – симфония природы

Кто бы при упоминании о витамине С не думал бы о Линусе Паулинге, дважды лауреате Нобелевской премии, и его крестовом походе за витамином С?! Однако вместо того, чтобы после Нобелевских премий мира и по химии вручить ему еще и Нобелевскую премию по медицине, приверженцы традиционной медицины над ним стали насмехаться. При этом он был абсолютно прав! К сожалению, он не делал различия между природным витамином С из растений, которые мы принимаем как пищу, и аскорбиновой кислотой, произведенной химическим способом. Сегодня нам известно, что решающее значение имеет то, в каком виде мы принимаем витамин С и другие антиоксиданты. Между фруктами и таблеткой пролегает целая пропасть. Это неуловимое химически, но колоссальное в реальности различие крайне трудно признать ученым и, особенно, людям с материалистической точкой зрения, тем более что мы его еще не понимаем, хотя все чаще находим подтверждения. Причина, вероятно, заключается в том, что для

здоровья необходима вся симфония природы полностью, а не отдельные ее части. Не исключено, что существуют микроскопические доли веществ, которые необходимы для того, чтобы активировать антиоксиданты, и которые встречаются только в соответствующем растении. Это упущение по-прежнему остается неудачей для промышленности, но в природе оно предупреждено в 100 % случаев. Проявляя немного больше смирения, мы бы могли увидеть, что мать-природа еще скрывает большую часть своих чудес от науки, и в ближайшее время нам не помешало бы прислушиваться к ней, рассматривая науку критически (кстати, это полностью соответствовало бы требованиям самой науки).

Целое больше, чем сумма его отдельных частей.

Другой ученый, химик и гуманист Юстус фон Либиг, своим большим открытием и маленькой логической ошибкой подарил нам благословение и бедствие искусственного удобрения. Кроме того, он обнаружил значительные закономерности, касающиеся компонентов пищи, и с помощью возможностей химии хотел сократить голод в мире. Однако, как это часто случается, его открытие попало в руки промышленников и торговцев, которые выжали из него лишь мировой финансовый успех. В системе капитализма голодающим во всем мире это ничего не принесло, но с теневой стороны одарило нас пищей, которая потеряла свой питательный характер, поскольку Либиг в своем открытии не придал должного значения совокупному действию всех питательных веществ: витаминов, минералов, микроэлементов, а также антиоксидантов. Точно такую же проблему мы имеем в настоящее время с пищевыми добавками. И здесь тоже промышленность давно взяла тему в свои руки…

При этом решение может быть очень простым: в нашем распоряжении есть много продуктов питания разных цветов, фруктов и овощей, включая даже съедобные цветы (например, настурция насколько красивая, настолько и целебная, благодаря своим антибиотическим свойствам).

Нам просто надо снова открыться подаркам природы, просто принять их в целостности, не стараясь улучшить[80].

Прочие недостатки пищевых добавок

Согласно моему опыту, почти все пищевые добавки и их пропагандисты имеют решающий недостаток: они провоцируют нежелание совершать другие, более важные шаги. С проглатыванием пары таблеток или капсул угрызения совести прекращаются и нехорошее ощущение от жизни как бы

замазывается. Вместо того чтобы затрачивать огромные средства на извлечение отдельных элементов из растений, намного важнее и правильнее было бы сохранять сами растения в первозданной чистоте, как это позволяет полноценное растительное питание. Одержимость деталями, характерная для производителей пищевых добавок, объясняется тем, что в современном деловом мире выгодны лишь отдельные части. Изолированный алкалоид можно выгодно продавать, а целое растение – нет. Действительно, эффективные пищевые добавки для современных людей, которые просто больше не потребляют достаточно хорошей пищи, должны бы всегда изготовляться из растения, переработанного целиком, но это автоматически дает более объемный результат, который невозможно уместить в таблетке или капсуле.

В этом отношении мало удивляет тот факт, что пищевые добавки в соответствующих исследованиях зарекомендовали себя не так хорошо, как ожидалось. В одном обширном исследовании, например, не удалось доказать профилактическое действие бета-каротина в отношении рака легких. Ни для витаминов C, A, E, ни для фолиевой кислоты, ни для мультивитаминных препаратов не удалось установить положительного влияния при сердечных и раковых заболеваниях[81]. Но мы, естественно, знаем, как решающе важны все эти вещества, и не только благодаря «Китайскому исследованию». Очевидно, они должны приниматься в правильном виде – в виде целых фруктов и овощей.

Впрочем, основная мысль, стоящая за изготовлением пищевых добавок, в любом случае, верна – возместить важные микроэлементы, устранив таким образом очевидные недостатки современного питания, вызванные использованием искусственных удобрений в сельском хозяйстве и рафинированием. Вопрос только в том, как этого можно достичь. В этом смысле все говорит в пользу цельных растений и перемен в стиле питания в пользу веганства.

Доказано, что растения содержат все необходимые антиоксиданты, балластные и минеральные вещества. Лишь витамины A, D и B_{12} содержатся, прежде всего, в животных продуктах, в которых также намного больше холестерина и жира. Холестерин, как и витамины A и D, наш организм может синтезировать сам: витамин A – из бета-каротина, витамин D, как уже упоминалось, – посредством солнечных ванн и грибных блюд. Готовый витамин A при передозировке может оказывать токсическое действие, чего нельзя сказать о его растительном предшественнике бета-каротине.

Лишь витамин B_{12} остается проблемой. Хотя он и производится в толстом кишечнике бактериями, но этого

количества обычно не хватает. Только растения из экологически чистого сельского хозяйства могли бы поставлять его в достаточной мере (и это еще один аргумент в пользу полноценных плодов из экологически чистого сельского хозяйства), если бы их не мыли так тщательно. Полезнее было бы есть растения (лучше всего, конечно, с собственного огорода) безо всякого мытья; эта мысль сегодня в нашем мире, помешанном на гигиене, для многих почти непостижима. Существуют, однако, и натуральные препараты с витамином B_{12} бактериального происхождения или из определенных водорослей. Воспроизвести столь сложную молекулу ученым еще не удалось.

Хорошее самочувствие и обаяние тоже играют роль

Лично меня обаяние и состояние здоровья продавцов и представителей пищевых добавок тоже часто мало убеждали последовать за ними по пути глотания таблеток. Когда я на них смотрел, мне вовсе не хотелось стать такими, как они. Здоровье должно найти свое проявление во внешнем облике и способствовать привлекательности, иначе что-то не так. Это должно служить критерием при решении и нам следует не в последнюю очередь задать себе вопрос: как мы себя чувствуем, принимая ту или иную пищу, как живем и каких взглядов на жизнь придерживаемся? А также какое впечатление производим на других, на наше окружение?

На рубеже

Я убежден в том, что сегодня мы стоим перед точкой поворота в диетологии. В греческом языке понятие «поворотный пункт» называется словом «katastrophé»; и надо признать, катастрофа у нас назрела давно. Мы только еще недостаточно ее распознали и осознали. Тот, кто отдает себе отчет в том, сколько людей заболевает и умирает лишь по причине неправильного питания и ошибок традиционной медицины, может это назвать только катастрофой. Но мы могли бы с помощью таких ученых, как Кэмпбеллы, Калдвелл Эссельстин и Дин Орниш, сейчас совершить этот поворот. Факты налицо, и они говорят ясным языком. Качество времени подходит для радикального пересмотра точки зрения и в вопросах питания. Главная заслуга в этом наступающем повороте (и я надеюсь, эта книга его ускорит) принадлежит Колину Кэмпбеллу, который заслуживает Нобелевской премии по медицине больше, чем многие другие, получившие ее за менее значительные заслуги.

***Вывод**: самое полезное является простым и изначальным: растения богаты ценной клетчаткой, которая не только предотвращает запоры, ставшие народной болезнью, но и помогает выводить яды из организма. Разноцветные растительные продукты, такие как помидоры, сладкий стручковый перец и апельсины, не только делают нашу жизнь красочней, но и содержат множество антиоксидантов, которые обеспечивают защиту клеток, предотвращают болезни и продлевают жизнь. Недостаток питательных веществ, возникающий по причине рафинирования продуктов и применения искусственных удобрений, не может быть восполнен с помощью пищевых добавок, поскольку они бесконечно далеки от симфонии полезных веществ в растениях. Полноценная, растительная пища, произведенная в экологически чистом сельском хозяйстве, может снабжать нас всеми необходимыми питательными веществами.*

Мертвое или живое? о чем в действительности речь

Кому бы пришла в голову идея заправлять гоночный автомобиль Формула-1 дешевым бензином и старым маслом?! Аналогично каждому должно быть понятно, что точно также не имеет смысла наполнять себя низкосортной пищей.

В конечном счете, в питании все сводится к одному решающему вопросу: мертвое или живое? Мертвая пища сводит нас в могилу быстрее и самым плачевным образом по причине хронических заболеваний; живые продукты питания способствуют нашему развитию и реализации духовных целей. В этом отношении рафинированные углеводы, наряду с животными продуктами, занимают место на стороне мертвого. После рафинирования зерно, потерявшее свой зародыш, больше не может прорасти. Оно мертвое. А цельное, и поэтому полноценное зерно со своим зародышем сохраняет способность прорастать еще очень долго. Некоторые зерна, найденные спустя тысячелетия в гробницах фараонов, еще могли дать всходы. Эта внутренняя способность к жизни и делает фрукты, овощи и зерновые достойными рекомендации.

То, что мы причиняем животным, мы причиняем себе

Еще более драматичные последствия вырисовываются, по сравнению с растениями, когда ставится вопрос о мертвом и живом в отношении продуктов животного происхождения; поедая животных, мы по умолчанию обеспечиваем им преждевременную и плачевную кончину на бойне. 52 миллиарда наземных животных должны ежегодно умирать для 6 миллиардов людей; если сюда же включить и рыб, то цифра будет еще несравненно больше. Их вибрации, запечатлевшие отпечаток невыразимо мучительного существования, откорма и страха смерти, мы автоматически поглощаем вместе с едой. Почти все мясо производится сегодня в кормовых предприятиях, и многие, кто его потребляет, выглядят также неестественно упитанными, и это неслучайно.

В конечном счете, при потреблении мяса речь идет о поминальном обеде в двойном смысле. Люди едят мертвое, результат смерти, а, кроме того, одновременно с этим работают при помощи вилки и ножа над своей собственной могилой.

Но и другие продукты, такие как молоко и все, что из него

делают, по сути являются мертвыми продуктами. Если подоить корову, пастеризировать ее молоко и дать затем новорожденному теленку, то тот вскоре погибнет, ведь мертвое молоко не может больше способствовать жизни.

Яйца – жидкая основа, для зарождения цыплят, – также больше не являются источником жизненной энергии. На это многие даже надеются и ужасаются, если в их подставку для яйца попадет вдруг оплодотворенное. Яйца, получаемые от кур в промышленных масштабах, сегодня практически все являются неоплодотворенными, то есть чем-то вроде искусственно размноженных менструационных отходов.

Все продукты животного происхождения практически не реализовали собственный смысл – жить – и являются, так сказать, незрелыми, когда оказываются на тарелках. И здесь особенно важен вопрос этики в отношении безнравственного поедания детенышей, что происходит в случае с мясом ягнят, телят, молочных поросят или оленят.

Продукты питания вместо продовольственных товаров

Нам необходимо делать принципиальное различие между мертвыми продовольственными товарами, которые дают нам возможность выжить, и продуктами питания, которые способствуют жизни, так как содержат и передают дальше живой потенциал, а с ним и информацию жизни.

Однако человек жив не хлебом единым, но еще и энергией, вибрациями, формирующими целые энергетические поля. Это мы в современном мире еще слишком мало осознаем и можем радоваться, когда наука подтверждает своими исследованиями то, что тонко настроенные люди чувствовали уже давно.

В одном ашраме, в медитационном центре, где мне посчастливилось быть гостем несколько лет назад, лишь наиболее успешным последователям Учителя разрешалось прикасаться на кухне к продуктам питания. Настолько огромное значение он придавал процессу приготовления пищи и мыслям, возникающим при этом. Такую же важность он придавал мыслям, которые посещают нас во время еды. Мы их тоже как бы поедаем. В этом отношении молчаливая осознанность во время еды в некоторых религиозных общинах является важной составляющей духовной практики и облегчает контроль мыслей. Просто краткое размышление перед едой тоже может помочь. Молитва перед едой, которая была традицией у нас в прежние времена, наверняка имела аналогичный эффект. Сегодня даже краткое мгновение, в течение которого мы бы чувствовали уважение к

трапезе, было бы хорошей возможностью наполнить еду благостью.

Вопрос вибраций

К слову о вибрациях растительной пищи, которые мы поглощаем. С этой точки зрения, очевидно, что продукты, выращенные в достойных естественных условиях, не имеют себе равных среди тех, что были выращены в промышленных масштабах, в теплицах с применением искусственных удобрений. Если говорить о полезности, то следует отметить гигантскую разницу между плодом, который вырос естественно и был приготовлен и сервирован с благоприятными мыслями, и продуктом, сделанным на фабрике, равнодушно поставленным на стол и так же съеденным. Каждый это чувствует, каждый предпочитает быть обслужен приветливым, а не угрюмым официантом. Разумеется, это является также весомым аргументом в пользу экологически чистых продуктов.

Растительные продукты питания всегда – за таким небольшим исключением, как ростки – представляются наилучшим вариантом тогда, когда достигают зрелости и падают к нам в руки, как подарки. И душа, которая даже не осознает эту взаимосвязь, тем не менее может ее чувствовать и реагирует на нее закономерным образом. В любом случае, мне этот опыт известен намного дольше, чем авторам новых исследований, но я им благодарен за то, что они бесспорно и наглядно объясняют эти взаимосвязи и доносят до людей, ориентированных на науку.

Если полноценные продукты питания и зарекомендовали себя столь превосходным образом в отношении профилактики рака и сердечных заболеваний, то потому лишь, что они передают полную ценность растения и, следовательно, являются действительно ценными. Животным в условиях промышленного содержания не дают умереть при помощи всевозможных фармацевтических средств до тех пор, пока их преждевременно и антигуманно не убьют машинным способом, так что собственно пожить им никогда не удается. Такая пища, конечно, не может способствовать и нашей жизненной силе, она может содержать в себе только смерть.

От транспирации к нежным запахам

Здоровый человек, как говорят индийцы, пахнет плодами, которые он ел последними – и это еще одно основание делать ставку на съедобные растения. Действительно, мясоедам

свойствен неприятный запах, что ясно доказывают их моча, стул и пот. Лечение собственной мочой для них немыслимо, да и не имеет смысла.

В противоположность этому, аромат цветущего растения всегда вызывает у нас только положительные эмоции, и парфюмерная промышленность этим, конечно, пользуется. В конечном счете, все растения рано или поздно цветут, и поэтому несравненно лучше подходят для того, чтобы помочь расцвести нашей истинной сущности.

В действительности, люди тоже могут источать благоухание – берлинцы знают выражение «пахучие типы». Многим веганцам знаком этот приятный опыт, и почти каждый, наоборот, уже хоть раз кого-то «не переносил на дух». Это зависит от того, чем мы себя наполняем и что затем испаряем.

Стадный инстинкт вместо индивидуализации

Поскольку люди Запада – так называемого цивилизованного мира – благодаря молочным продуктам в большинстве своем «висят на коровьем вымени», они усиленно поглощают колебания этого стадного животного и его современных условий содержания. И здесь, конечно, нет места ни чудесному аромату, ни жизнерадостности. Дайте постоять современному пастеризованному молоку. Если раньше это был верный способ получить вкусную простоквашу, то сейчас молоко сгнивает и переходит напрямую в вонючее бедствие.

С молоком и его продуктами мы поглощаем вибрации коров, в последние десятилетия еще к тому же беззащитных и безрогих коров, которые часто на протяжении всей своей жизни не видели дневного света и не пробовали настоящей травы. Как могут быть полезны нам их молоко и молочные продукты? О том, чтобы они нам нравились на вкус, уже давно заботятся промышленные вкусовые добавки.

Действительно, мне часто кажется, что многие люди по причине этого стадного инстинкта, который они постоянно поглощают вместе с молоком на вибрационном уровне, совсем не склонны к индивидуализации, о которой столько писал К. Г. Юнг и многие духовные учителя. К сожалению, многие позволяют себе даже поведение, характерное для крупного рогатого скота, ведь коровы даже на бойню идут с той же покорностью, с какой позволяют промышленникам и манипуляторам общественным мнением впрягать себя в любую телегу, да еще и самим тянуть ее на погибель. Если бы мы перешли, например, на козье или овечье молоко, то, по моему мнению, в этом пункте не было бы

существенного улучшения, просто вибрации были бы несколько иными.

Идеал сыроедения

Если мы предпочитаем вибрации фруктов, овощей и зерновых растений, которые смогли вызреть в свое время, то нам достается первозданная, естественная чистота сладости и аромата. Это наилучший источник вибраций, из которых может возникнуть наша абсолютная индивидуальность.

Мы постепенно подходим к идеалу сыроедения, которое, вероятно, было нашим изначальным питанием, предусмотренным природой. Если бы мы питались только фруктами и овощами, это было бы самое невинное и вибрационно самое беспроблемное питание, тем более если речь идет о фруктах, вызревших на солнце и обладающих естественной сладостью и зрелостью.

Это был бы самый разумный выбор по сравнению с продуктами массового производства, которые собирают – лишь из соображений практичности – незрелыми. Если подумать, скольким людям сегодня не хватает сладости жизни и зрелости, то проблема современности во всем ее масштабе станет очевидной. Мы опускаемся все больше до состояния какого-то детского общества с безосновательным культом юности, который ищет замену настоящей жизни в еде, характерной для детских дней рождений в ресторанах фаст-фуд, с ее искусственной сладостью и ароматическими веществами. Общество развлечений, досуга и событий тщетно охотится за напряжением и активностью настоящей жизни. Порносцена и проституция с вульгарными стонами завоевывают телевидение, не удовлетворяя и ни на йоту не приближаясь к сладости настоящей чувственности.

Прекрасно то, что мы сегодня можем в значительной степени делать осознанный выбор: стоим ли мы того, чтобы наслаждаться полноценным, а не рафинированным? И, более того, стоит ли того наша Земля?

Разумеется, неслучайно так много великих людей являлись и являются вегетарианцами. Ценные мысли намного легче рождаются в мозгу, который работает на ценном топливе.

Сегодняшние вегетарианцы выбирают этот образ жизни обычно сознательно, как из этических побуждений, так и ради собственного духовного развития. Следующий шаг мог бы привести к веганскому питанию, поскольку и такие дары животных, как яйца и молоко, отбираются у них сегодня с ужасающим издевательством, тем более что эти продукты не так полезны и сегодня уже рассматриваются как задерживающие

развитие. То, что именно современная наука, подчиняющаяся архетипично мужскому полюсу и действующая в интересах промышленников, однозначно подтвердила своими многочисленными исследованиями пользу веганского питания, является большим подарком для меня, который я вам, дорогие читатели, передаю дальше.

Если следующий шаг, после сыроедения, приведет к фруторианцу – человеку, питающимся только фруктами в том виде, в каком они к нему падают, это будет путь, начало которого вырисовывается уже сейчас. Вероятно, когда-нибудь нам удастся научно доказать рациональность этого. Даже «солнцеедение» как последний и крайний акт редукции уже удалось доказать научно, это демонстрирует фильм П. А. Штаубингера «Вначале был свет»[82].

Как бы там ни было, наш организм развивался в самые ранние времена благодаря полноценной растительной пище, более поздние изменения были частично необходимыми компромиссами, которые, естественно, отозвались проблемами приспосабливания. Таким образом, чем ближе мы подойдем к первоначальному образцу в нашем образе жизни, тем лучше будет для нашего здоровья.

Если бы мы снова начали регулярно давать себе аэробную нагрузку, как наши предки, то не только быстро пришли бы в форму, но и чувствовали себя лучше, живее и счастливее. Если мы начнем полноценно отдыхать и восстанавливать свои силы, как это делают все животные при первой удобной возможности и как наверняка делали наши далекие предки, то, как доказано, состояние нашего здоровья будет ощутимо улучшаться. Это объясняет впечатляющие результаты людей, которые медитировали и практиковали расслабление при помощи соответствующих методов в рамках научных экспериментов. Кроме того, подтверждено ошеломляющее прибавление энергии благодаря послеобеденному сну[83].

На протяжении почти трех десятилетий я наблюдаю, как улучшается самочувствие людей, когда они переключаются на более простые и естественные подходы к образу жизни, например, при лечебном голодании, при веганском питании, при аэробных нагрузках, или расслабляясь под естественные ритмы этнических инструментов, или танцуя, или вступая в контакт с минувшими эпохами и разрешая своим душам расслабиться и восстановить силы. Подобное также наблюдали многие натуропаты и руководители семинаров.

***Вывод**: у нас есть выбор между мертвой – то есть*

рафинированной или животной – и живой пищей. Отрицательное влияние животных продуктов настолько же обширно, насколько жесток способ их получения. Выбирая цельные растения, выращенные в экологически чистом сельском хозяйстве, мы выбираем позитивные вибрации и по-настоящему ценные продукты питания.

Взгляд на историю развития

Почему естественные растительные продукты питания значительно лучше для нашего здоровья, чем продукты животного происхождения? Я думаю, причина этого – в эволюции, нашей истории развития. Мы можем исходить из того, что наши самые ранние предки, первые люди, или человекоподобные существа, называемые по-научному гоминидами, были в течение миллионов лет собирателями и питались, прежде всего, сырой растительной пищей. В то время и даже в недалекие тысячелетия эта пища была, разумеется, полноценной. Конечно, люди должны были пережить ледниковый период и не могли обойтись без животной пищи; в экстремальных климатических зонах, например в Арктике, люди питаются так, вероятно, с самого начала своего существования. Однако они научились уже относительно поздно убивать животных при помощи оружия и, кстати, еще – делать мясо более съедобным при помощи огня.

Если посмотреть на питание с символической точки зрения, то бросается в глаза, насколько животные продукты соответствуют архетипично мужскому полюсу, в то время как другая крайность – растительные продукты – принадлежат архетипично женскому. Типичный режим питания современных «дельцов» начинается утром с «ham&eggs» (ветчина и яйца); после большого куска мяса на обед он добирается опять же до куска мяса на ужин с овощами в виде гарнира. Такие люди не располагают большим количеством времени на еду и проглатывают ее быстро, как хищное животное. Заглатывание вместо перемалывания, – но для этого не приспособлен ни наш кишечник, ни наши зубы. Еда «дельцов» крайне богата животным протеином и скорее похожа на диету хищного животного или воина. Миллиарды людей присоединяются к этой диете без критики и без оглядки на свое собственное здоровье, не говоря уже о здоровье земли, и, к сожалению, такую картину подтверждают все статистические цифры в так называемых странах с переходной экономикой и развивающихся странах.

В целом, стиль жизни современного «дельца» имеет много общего с хищником. Он постоянно ведет войну, завоевывая при этом женщин или рынки, отстаивая свою позицию, добиваясь своего или задаваясь еще каким-либо образом. Его жизнь подчинена конкурентной борьбе, он постоянно должен демонстрировать, какая он отчаянная голова! Очень ясно это показывает голливудский фильм «Что касается Генри», в котором герой Харрисона Форда вследствие нападения, вырывающего его

из привычной жизни, совершает переход от современного монстра-дельца, пожирающего яйца и стейки, снова к чувствующему существу. В конце он даже отказывается от яиц на завтрак.

В противоположность мужскому полюсу, женщина начинает свой день чаще всего с мюсли, она предпочитает салаты и овощные блюда и действительно уделяет время неторопливым трапезам. Архетипично женским можно назвать питание, которое мать-природа нам преподносит в виде даров. Зрелые фрукты и овощи достаются нам без особенной активности с нашей стороны. Нам – как собирателям – нужно только смотреть, найти и взять; наверное, поэтому женщины до сегодняшнего дня так любят ходить за покупками. Фермерам также нужно лишь посеять необходимые семена, чтобы мать-природа вырастила из них овощи и зерновые. Если мы позволим растениям естественно расти – лучше всего в пермакультуре, где многое растет вперемешку и дополняет друг друга, а не по-современному рядами, как солдаты, – то им нужны от нас только терпение и уход. А когда они достигнут зрелости, их плоды сами собой упадут к нам в руки.

В противоположность этому, там, где мы производим животный протеин и жир, активная деятельность человека сводится к мучению животных в современном животноводстве и, в конце концов, промышленному способу убийств. Тенденции очевидны: производство животного белка связано с гораздо большим количеством убивающих или, в любом случае, повреждающих приемов, в то время как в процессе выращивания растений производятся ухаживающие, более мягкие движения.

> ***Вывод**: взгляд на историю развития человечества также показывает: наши самые ранние предки питались, прежде – и часто исключительно, – растительной пищей.*

Рыбный вопрос

Снова и снова рыбе уделяется особая роль среди источников животного белка. Конечно, верно то, что рыба в эволюции, а значит и генетически не так близка нам, как мясо млекопитающих. Это имеет преимущества, так как у нас меньше общих нейротрансмиттеров и гормонов. Кроме того, рыба, по крайней мере, из холодных вод, содержит много жирных аминокислот омега-3, которые улучшают текучесть нашей крови. Это преимущество развилось у рыб в холоде антарктических морей за долгие века эволюции, и мы можем воспользоваться им.

Это выглядит более естественно и лучше, чем разжижать кровь с помощью таких химических веществ, как маркумар или ацетилсалициловая кислота. Но еще лучше было бы, конечно, привести в движение нашу собственную жизненную энергию, которую символизирует кровь, в переносном смысле при помощи соответствующей активизации жизни. Эти основания склоняют, конечно, и таких в остальном убежденных веганцев, как Билл Клинтон, время от времени употреблять рыбу в пищу. Однако можно и возразить тем, что рыба в «Китайском исследовании» зарекомендовала себя не лучше, чем прочий животный протеин.

Вообще, при потреблении рыбы слишком мало внимания уделяется вопросу о содержании вредных веществ, поскольку рыбы, в отличие от большинства прочих поедаемых животных, сами едят мясо. В результате, пищевая цепь удлиняется, и при этом увеличивается риск поглощения таких вредных веществ, как, например, ртуть или радиоактивные осадки.

Жирные кислоты омега-3 из растительной пищи на 100 г[84]

В действительности мы можем получать жирные кислоты омега-3 и из растительных продуктов и, более того, в концентрированной форме, если нам не хватает источников ежедневного питания и не удается мобилизировать достаточно сил на реке жизни.

Льняное масло	53,0 г	Соевое масло	8,0 г
Семена льна	16,5 г	Масло из зародышей пшеницы	8,0 г
Масло из грецких орехов	12,0 г	Грецкие орехи	7,9 г
Рапсовое масло	9,0 г	Соевые бобы	0,9 г

***Вывод**: рыба – не альтернатива, не говоря уже о высоком содержании в ней вредных веществ.*

Часть 2
Страдания животных

Война против рыб

Рыбак сегодня в такой же ничтожной мере является рыбаком, в какой крестьянин является крестьянином. Оба опустились до фабричных рабочих – на фабриках, где чаще всего речь идет о деньгах и эффективности. Старые красивые картинки с романтическими лодками и уютными крестьянскими подворьями остались лишь для ностальгического обмана потребителей. В действительности уже давно идет война против рыб и кур, индюшек и свиней. Все это называется промышленным содержанием скота. Это война не только против животных, она еще и вызывает совершенно реальные войны внутри нас в виде инфекций, и эти войны все чаще играют против нас самих. Это «гражданские войны» аутоиммунных заболеваний.

Разведение рыбы в жестоких условиях

Мы закончили предыдущую, первую часть книги на теме рыб и продолжаем эту тему во второй части, посвященной страданиям животных. В настоящее время рыбу или ловят при невыразимых условиях, или разводят неописуемыми методами. Вскармливаемые той же самой костной мукой, которая сводила с ума коров, в тесноте так называемых аквакультур, они в рекордное время достигают рекордного веса. Падеж, составляющий 10–30 % у лосося, выращенного в искусственных условиях, считается нормальным. Скрывающееся за этим страдание – что это означает, когда до трети лососей падет при таком виде разведения и несмотря на массивное применение антибиотиков – эти цифры, естественно, не отражают. Если заглянуть в такой загон, то всегда можно увидеть в нем несколько плавающих мертвых рыб. Лососи, по сути, одиночки, и одно только присутствие огромного количества сородичей подвергает их крайнему стрессу и делает беззащитными перед болезнями.

Поэтому в рыбий корм, наряду с красителями для достижения желаемого розового цвета мяса, им вместе с тем подмешивают и соответствующие медикаменты.

С другой стороны, дикий лосось встречается все реже и поэтому становится более дорогим, ведь мы радикально и полностью вылавливаем рыбу из морей и озер. Растущая часть популяции поступает в загоны, а прилов и отходы перерабатываются в рыбную муку. По сути, те виды рыбы, которые невкусны для людей, ловятся в качестве корма для разводимой рыбы и, таким образом, не достаются диким рыбам.

Методы ловли ужасной жестокости

Исследователи, которые беспокоятся о продолжительности ловли рыбы, как например, ученые из университета Бритиш Коламбия, создали в этой связи понятие истребительной войны. Современные промысловые суда в открытом море действительно работают с боевой техникой. С помощью эхолота и радара косяки рыб выслеживаются так же, как раньше выслеживали вражеские подводные лодки; их преследуют при помощи GPS, глобальной системы навигации, и вылавливают такими методами, которые бы и во время войны не вошли в Женевскую конвенцию.

Кроме того, некоторые виды тунца, который сервируется в милых маленьких порциях в популярных блюдах суши, находятся под угрозой вымирания. Следовательно, очень скоро нам все равно придется прекратить их есть. И если мы это сделаем сразу,

то эти виды хотя бы смогут выжить. Тот, кто ест тунца, взваливает на свою совесть еще и жизни большого количества дельфинов, которые плачевно погибают в сетях.

Даже с экономической точки зрения рыболовство можно назвать только слабоумием. Более 90 % североморской трески вылавливается до времени размножения. Больше всего впечатляют цифры так называемого прилова. При ловле креветок 80–90 % всего улова составляет прилов. С тяжелыми повреждениями или мертвые, эти создания, среди которых немало видов, находящихся под угрозой исчезновения, выбрасываются за борт или же перерабатываются в рыбную муку.

Но и здесь также можно отметить: цифры почти не достают до нашей души. Ее больше затронет информация о том, что ловля креветок обрекает на вымирание большинство видов морских коньков. При ловле с помощью донной крючковой снасти ежегодно в качестве прилова оказываются пораненными или погибают примерно 20 000 дельфинов и китов, 60 000 морских черепах, 1 миллион рыб-мечей и более 3 миллионов акул. Но траловое рыболовство еще более жестокое. При быстром поднятии сети с большой глубины на поверхность рыбы расплющиваются в сетях, а вследствие перепада давления глаза у многих выходят из орбит и внутренности – изо рта.

Рыболовство жестоко, и эта жестокость сопровождает рыбу вплоть до того момента, когда она в виде филе оказывается на тарелке, а затем попадает в наш кишечник, нашу кровь и клетки.

Смерть приходит мучительно

Жестоко и то, что креветок и омаров живьем бросают в кипяток. Их высокочастотные предсмертные вопли можно сделать слышимыми. Они звучат невыносимо и пронизывают до костей. Конечно, в ресторанах этого не происходит. Там сидят не утонченные, а менее чувствительные, – бессознательно – более жестокие и душевно более грубые люди, которые едят морепродукты. Эти морепродукты не могут быть для них полезны, так как они приносят с собой в организм поедающего свои мучения и страдания. Пусть этим людям не слышны их крики, но они все равно окажутся в их плоти вместе с плотью животных.

Рыбам тоже не лучше, они систематически оказываются пораненными современными методами ловли и должны долго висеть, пока не задохнутся на борту или попадут на лед. В ледяном аду они дольше остаются свежими – и умирают еще медленнее. Это увеличивает бедствие, которое мы с ними

поедаем, хотя и не замечаем этого сразу. А когда замечаем, то не знаем, с чем это связано.

С рыбой, выращиваемой искусственно, дело обстоит не лучше, не говоря уже о том, что опасность цунами увеличивается там, где мангровым лесам пришлось уступить место аквакультурам. 70–90 % рыб, переживших мучения разведения, нередко страдают кровотечением из глаз по причине загрязнения. Как правило, они должны голодать во время транспортировки на протяжении 7–10 дней, чтобы сократить количество их испражнений, которые бы затруднили все предприятие. Убивают их обычно посредством вспарывания жабр. Затем бросают в бак с водой для обескровливания. Часто еще в полном сознании они неистово извиваются от боли при этой заключительной пытке. Методы умерщвления посредством электрического тока ненадежны и могут при определенных обстоятельствах причинять еще более сильную и длительную боль. Фильм «Наш ежедневный хлеб»[85] показывает это наглядно.

Все больше и все глубже

Тем временем рыболовство стало уже во много раз сложнее, чем в конце XIX века. В 2002 году была достигнута высшая точка – 100 миллионов тонн «собранных» морепродуктов. Только восполнять эти запасы некому, и потому система рыбной промышленности вплотную подошла к развалу. Лишь 1 % морских биологических видов восстанавливается благодаря защите, 16 % страдают от перелова, а 52 % находятся на грани исчезновения.

Это привело к тому, что современные промысловые суда оснащаются сетями, захватывающими рыбу со все большей глубины. Эта рыба, как правило, очень старая; следовательно, велика вероятность того, что филе, которое оказывается у вас на тарелке, принадлежало рыбе-Мафусаилу, плававшему более 100 лет в глубинах загрязненного моря, и поэтому накопившему в себе особенно много вредных веществ.

То, в какой степени алчность, глупость и эгоизм определяют коммерческую ловлю рыбы, проявляется не только в том, что рыбу ловят перед стадией размножения, но, к примеру, и в том, что только в одном северном море многие сотни тысяч тонн рыбы ежегодно выбрасываются за борт как прилов. Пострадавшие животные обычно идут – в полном смысле этого слова – плачевно ко дну.

***Вывод**: рыбы сегодня ловятся методами, близкими к*

военным. Для высоких уловов люди сознательно идут не только на жестокость, но и на очевидное истребление бесчисленных видов. Морские животные, которые нам как деликатесы подаются в ресторане, умирают мучительной смертью. Согласно данным ЕС, незагруженные мощности одного лишь европейского промыслового флота составляет 40 %. Если подходить к этому со всей ответственностью, то половину флота следовало бы вывести из эксплуатации. Но даже если бы ЕС пришел бы, в конце концов, к таким мерам, в глобализированном мире это привело бы только к тому, что на ловлю пришли бы другие. Если мы будем так продолжать, то лет через 40 коммерческое рыболовство вынуждено будет остановиться совсем. Тогда в наших морях ловить будет просто нечего.

Отчаявшиеся коровы

П режде чем давать молоко, коровы должны сначала отелиться. В целях «достаточной» выгоды их ежегодно искусственно оплодотворяют и продолжают доить во время беременности, пока до родов не остается лишь несколько недель.

Крупный рогатый скот превращают в постоянную кормилицу и лишают права на естественный ритм. Если жизнь – это ритм, как говорит Рудольф Штейнер, основатель антропософии, то мы лишаем животных, изнасилованных молочных коров, вместе с ритмом и большей части жизни.

Высокопроизводительные коровы с огромным выменем

Телят у матерей обычно вскоре после рождения забирают, а коровы еще несколько дней, а иногда недель, нервно мычат и отчаянно их зовут. Связь матери и ребенка у коров очень сильно выражена.

Можно себе представить, что означает это раннее разделение для души. Коровы переживают это страдание раз в год и, разумеется, выделяют соответствующие гормоны и нейромедиаторы отчаяния в свое молоко и мясо. Вы действительно хотели бы потреблять молоко от такой коровы, упакованное в сладкий десерт?! А сегодняшнее молоко, которое вредным для здоровья образом получается из огромного количества смешанного молока, всегда содержит эту горькую часть.

В современной молочной промышленности мы особенно далеко зашли в бедственном положении животных, и здесь добавляются еще некоторые усугубляющие факторы. Нам надо бы только представить себе огромное вымя современных высокопроизводительных коров, подвергнутых односторонней селекции, в переносе на людей – и ужас был бы очевиднее. Современные коровы генетически обречены на крайне сильный рост вымени, а значит, и молочных желез; кстати, рак груди тоже представляет собой радикальный рост молочных желез. Сюда прибавляется еще и, по моим сведениям, совершенно не изученный гормональный коктейль, так как все молоко берется логичным образом от женских особей, которые всю жизнь находятся в искусственно продолжающейся, форсированной лактационной фазе, а таковая может обусловливаться только

чрезвычайной гормональной ситуацией. Часто молочные коровы беременеют снова, и тогда в их крови, а также наверняка и в молоке, начинает курсировать абсолютно неестественная смесь гормонов кормления и беременности. Однако рак груди, как и любой другой вид онкологических заболеваний, представляет собой чрезвычайный рост, по мнению традиционной медицины, часто вполне зависящий от гормонов. Нам следует только осознать эти простые взаимосвязи, и сразу же возникнет много вопросов.

Разумеется, один из них звучит так: лучше ли коровам у фермеров экологически чистых хозяйств? Исследования показали, что эти животные почти так же часто, а именно в 35 % случаев, страдают воспалением вымени и, конечно, их молоко обладает все теми же биохимическими недостатками, о которых уже подробно рассказывалось в этой книге. Вероятно, коровы производили его в менее плачевных условиях. Так что это молоко, может быть, и лучше, но что-то принципиально извращенное никогда не будет хорошим.

Короткая жизнь для максимального количества молока

«Производительность молока» современных коров в последние десятилетия значительно повысилась. С 4180 килограммов в год в 1981 году до 5350 килограммов в 1998 году, и этот прогресс продолжается. По этой причине коровы намного чаще заболевают, роды у них происходят тяжело; к примеру, из-за частых воспалений вымени, при котором дают антибиотики, их все чаще и все в большей степени накачивают медикаментами, а таковые на разных ступенях разложения, естественно, попадают в молоко. Производительность молока этих «высокопроизводительных молочных машин» уже через пару лет не соответствует требованиям, и тогда они «должны» забиваться и перерабатываться на мясо[86].

Откуда берется нежная телятина?

После того как телят держат несколько месяцев на бедном железом питании, из-за чего у них развивается крайняя степень малокровия, их мясо тоже становится малокровным, а поэтому розовым или беловатым.

Большинство телят – даже в экологически чистых хозяйствах – обычно уже спустя несколько часов после рождения отделяются от матерей и продаются животноводческим предприятиям, где, в целях получения максимальной выгоды, их держат или, вернее, откармливают в условиях, подобных одиночному заключению, с неестественным питанием. Корм без содержания железа, обеспечивающий обесцвечивание мяса телят, как этого ожидает потребитель мяса, приводит к крайней степени анемии. Потребность телят становится такой сильной, что они от отчаяния пили бы свою мочу. Но чтобы этого не происходило, их держат в крайне узких стойлах, в которых невозможно повернуться. Им не позволяется даже лизать железные прутья своих тюрем, которые обернуты пластиком именно по этой причине.

В таких маленьких странах, как Австрия и Швейцария, подобным образом мучают и забивают ежегодно значительно

больше 300 000 телят в возрасте меньше четырех месяцев. Следовательно, любители телятины заслуживают нашего сочувствия по поводу полной гаммы страдания в гормональной смеси и отвратительной кармы, которую они зарабатывают с каждым откусанным куском. Даже если западные люди на этот последний аспект обращают мало внимания, за 30 лет реинкарнационной терапии я научился принимать его вполне серьезно. В нашем мире многие открывают его лишь на смертном ложе, а это уже очень поздно. Вполне обычное для Востока мнение, что все те существа, которые страдали по нашей вине, ожидают нас на той стороне вместе с теми, кого мы поддерживали и любили, может испугать и утешить одновременно. Так мы пожинаем поздние плоды своих решений, которые принимаем, делая покупки.

Крупные скотобойни и большие политические организации

Все исследования, посвященные этой теме, доказывают, что в результате потребления мяса мы значительно сокращаем свою жизнь в количественном отношении и удручающе портим в качественном. Даже если итоги этих исследований не всегда совпадают, я не встретил еще ни одной работы, которая пришла бы к противоположному выводу, что, например, мясо продлевает жизнь или способствует здоровью в большей степени, чем растительная пища. В самом крайнем случае, чисто мясное питание было бы несовместимо с жизнью, тогда как чисто растительная пища ведет к ее продлению и улучшению. Инуиты – часто приводимый аргумент любителей мяса – живут отнюдь не только на мясной пище, они всегда поедают содержимое желудка своей добычи, а значит, растительность. Кроме того, инуиты никогда не достигали старости, а их уровень депрессии до сегодняшнего дня остается самым высоким в мире. Какие причины могли послужить тому, что диетологи голосовали в пользу мяса на протяжении многих десятилетий? Животный белок, как это всегда утверждалось, дает нам силу, способствует росту мышц и обеспечивает хорошую, здоровую и долгую жизнь, – но в действительности все как раз наоборот.

Причины легко проследить. В конечном счете, речь идет об экономических интересах. Крупные политические образования, как, например, Соединенные Штаты Америки или Европейский союз, заботятся о том, чтобы поддержка оказывалась большим фирмам и концернам, просто потому что они могут позволить себе соответствующую поддержку. Малые и средние предприятия

становятся, – как можно везде наблюдать – в соответствии с тенденцией, жертвами в борьбе за существование.

Аргументация мер поддержки больших каждый раз маскируется. Так, например, ЕС запретил отдельным фермерам забивать скот на собственной ферме, якобы из гигиенических соображений. Гигиенические требования так долго повышались, пока, наконец, малые бойни не были вынуждены прекратить свою деятельность. Тем временем на ферме уже необходима практически лаборатория. Результат прост и однозначен: все в большем количестве поедаемые мясные массы на 98 % поступают с промышленных предприятий, где эти животные содержатся в отвратительных условиях и, как мы еще увидим, особенно жестоко забиваются на крупных бойнях. ЕС и США поддерживают это направление развития.

Что общего имеют панические атаки у людей с забоем скота

На крупной бойне теленок, корова, свинья или овца должны быть свидетелями того, как десятки их сородичей механизированно убиваются на их глазах. Что они при этом испытывают, мы можем себе представить, поставив себя на их место. Преступник, ждущий своей казни и видящий перед собой десяток осужденных, умирающих на виселице или электрическом стуле, испытал бы крайнюю степень адского телесно-душевного состояния. Страх смерти проявился бы в бешеном сердцебиении, засасывающих воздух легких, холодном поту и, прежде всего, в кровяной химии максимального стресса: все гормоны страха и стресса, которые имеются в распоряжении организма, были бы выброшены в кровь.

Но такими жестокими казни людей практически не бывают, поскольку их проводят, как правило, по отдельности. Животные же регулярно забиваются именно в такой ситуации, в тот момент, когда все их гормоны страха и стресса мобилизируются и, следовательно, переходят в кровь и в мясо. Поскольку животные, которых принято забивать в наших странах, близки нам с эволюционной точки зрения и мы сами биологически являемся млекопитающими, мы обладаем теми же самыми гормонами и нейромедиаторами (например, адреналин), поэтому вместе с мясом мы едим и их страх. Это значит, их гормоны страха сразу же после поедания проявляют в нас свое действие. Мы буквально вместе с их мясом едим тот страх смерти, который они испытывали перед своей казнью – взаимосвязь, которая вообще-то должна быть понятна каждому.

Около 30 лет назад, во времена моего экзамена по медицине, нам еще были неизвестны в нашей практике панические атаки, но сегодня от них практически нет спасения. В то время скот забивали децентрализовано, поэтому менее жестоко или по крайней мере, поодиночке, да и потребление мяса было в общем значительно ниже.

Конечно, наш прогрессирующий страх обусловлен также душевными и социальными причинами. К примеру, жизнь в растущих городах, куда переселяется все больше людей, становится все теснее. Но крайне существенным фактором остается страх забиваемых животных, поедаемый с их мясом. Мы глотаем не только свой собственный страх, но и смертельный страх и страдание убитых животных.

Чувствительным людям должно быть ясно на уровне восприятия, насколько вредно есть животное, погибшее в длительной смертельной панике. В этом может заключаться причина, почему нашим предкам мясо приносило больше пользы. Когда они на охоте убивали зверей, это была быстрая смерть в привычном, естественном окружении, в худшем случае – почти честная борьба за выживание. Ни одному животному не приходилось после плачевной жизни в промышленных условиях и ужасающих перевозок долго и бездейственно ждать своей неизбежной смерти. Даже если животное раньше затравливали, то в этом бегстве его гормоны страха и стресса могли снова разложиться. Современные убойные животные должны ждать своего убоя с внешним спокойствием и максимальной внутренней паникой. Без умысла они нам портят жаркое на долгое время. А мы могли бы – в прямом смысле этого слова – почувствовать, что дело пахнет жареным.

В Намибии я был однажды свидетелем того, как африканские охотники оставили лежать нетронутым мясо антилопы куду, раненой одним немецким охотником за трофеями и бежавшей после этого еще почти час. На мой удивленный вопрос они мне объяснили, что дух куду впал в такую ярость, что отравил все мясо. Оно теперь совсем непригодно и даже опасно ядовито. Яд, которого избегают эти люди, ученые могли бы легко обнаружить в той смеси гормонов и нейромедиаторов, которую заваривают страх и паника в теле раненого убегающего животного.

Шестое чувство животных

К сожалению, чувствительность многих людей настолько не развита, что они не воспринимают современную ситуацию с животными как проблему, а следовательно, не осознают ее

важности; и цель этой книги – изменить подобное положение дел. Эти люди, следуя за материалистом Рене Декартом, оправдывают собственный недостаток чуткости тем, что якобы животные не способны чувствовать, будто они совсем не воспринимают все происходящее с ними как бедствие. Тем не менее очевидно, что верно как раз противоположное. В США у многих эпилептиков есть собаки, которые чувствуют приближающийся приступ у своего хозяина раньше него самого и поэтому могут предупредить об этом. Старая пословица моряков «крысы бегут с тонущего корабля» подтверждает догадку о наличии шестого чувства у животных. Кстати, очень часто животные своим поведением предупреждают менее чувствительных людей о надвигающихся природных катастрофах, как это было в случае с цунами в 2004 году. Собаки-поводыри и собаки-ассистенты, специально обученные помогать инвалидам, снова и снова демонстрируют нам, как высоко развита их чувствительность.

Итак, мы можем с уверенностью говорить о том, что животные, которым суждено быть убитыми на бойне, уже при погрузке и во время перевозки предвидят, что им угрожает. Естественно, они это чувствуют и по прибытии на бойню; любой чувствительный человек заметит это по их реакциям. Они упираются и не хотят идти дальше, навстречу своей смерти, и «должны» насильно, с помощью электрошоков, через мучения продвигаться вперед.

Сознание клетки

Новая информация о том, что каждая живая клетка обладает собственным сознанием, появившаяся благодаря биологу Брюсу Липтону, может нам помочь в дальнейшем. В своих исследованиях он доказывает, насколько мы до сих пор переоценивали генетику и недооценивали сознание в каждой клетке. А ведь каждая клетка развивается и накапливает в своем сознании информацию, полученную в ходе своего жизненного опыта; таким образом, бедствие, которое испытывают животные, содержащиеся в промышленных условиях и погибающие на бойне, также оказывается в их клеточном сознании. Питание такими «замученными клетками» просто не *может* быть полезным.

Современная эпигенетика также предупреждает нас об опасностях, таящихся в страданиях на клеточном уровне.

***Вывод**: пить молоко безопасно лишь на первый взгляд, не говоря уже о вредном воздействии на здоровье: коровы*

все больше селектируются, деградируют до уровня молочных машин и оптимизируются в производстве безо всякой возможности вести естественную жизнь. Гурманы, которые ценят нежную светлую телятину, должны знать, какова ее цена: короткая и, кроме того, мучительная жизнь теленка. Для многих, может быть, неясно, какой ущерб они причиняют себе на душевном уровне, поедая мясо. Страх и мучения животных отражаются на самочувствии людей в виде часто возникающих панических атак.

Скотобойня – критические взгляды нежелательны

Бойня для крупного рогатого скота, которую мы выбираем в качестве примера, в действительности надежно скрыта от свидетелей. Путь ужаса для животных в ней с точностью предначертан. После перевозки, обычно оголодавшие и мучимые жаждой, они ждут в узких решетчатых загонах, чтобы их затем перегнали сквозь еще более узкий проход в так называемый бокс для оглушения. Там забойщик скота приставляет к их голове между глаз пороховое оглушающее устройство. Стальной боек ударяет в череп, в результате чего животное падает оглушенное или мертвое.

Если все проходит «хорошо», они умирают сразу

Таков мрачный идеал. Даже если все «проходит хорошо», этот сценарий остается, мягко говоря, страшным. Из отчета бывшей практикантки на бойне и нынешнего ветеринара Кристиане Гаупт: «Я хотела бы рассказать о дне убийства крупного рогатого скота, о кротких карих глазах, полных паники. О попытках к бегству, побоях и ругательствах, пока несчастное животное наконец-то не встанет, приготовившись к оглушению, в железном загоне с панорамным видом на цех, где его сородичей обдирают и разделывают; затем смертельный удар бойка, – а в следующий момент уже цепь на задней ноге, тянущая бьющееся и извивающееся животное в высоту, в то время как внизу уже отсекается голова. И все еще, без головы, извергая потоки крови, тело содрогается, ноги бьют в пустоту… Рассказать об отвратительном чавкающем звуке, когда с помощью лебедки с тела сдирается кожа, об автоматическом движении пальцев, с которым работник по переработке трупов животных выковыривает из глазниц глазные яблоки – закатившиеся, с красными прожилками, выпучившимися – и бросает в дыру в полу, где исчезают „отходы“. О засаленном алюминиевом желобе, куда попадают все внутренности, вырванные из огромной безголовой туши, а затем, кроме печени, сердца, легких и языка – поскольку они годны для употребления в пищу – исчезают в подобии мусоропровода»[87].

Случаи, когда все происходит не так «нормально», довольно часты. Если оглушающее устройство было неправильно приставлено или в системе было недостаточно давления, боек

проникает недостаточно глубоко. Тогда животное даже не теряет сознания, в то время как точка удара в его голове крайне болезненно вдавливается, или оно приходит в себя спустя короткое время, когда его уже разделывают.

Во времена страха перед КГЭ (коровьей губчатой энцефалопатией) было запрещено применять оглушающие устройства, так как мозговая и нервная масса могла попасть в кровь. Тогда мы видели живьем подвешенных коров, с которых в полном сознании сдирали шкуру, что в Германии все-таки вызвало громкие протесты.

Устройство для оглушения в некоторых бойнях специально настраивается слабо, чтобы животное умирало не сразу, поскольку при остановившемся сердце обескровливание длится дольше. А времени в современных фабриках убийства мало. Кроме того, оставшаяся в животном кровь представляет собой источник бактериального заражения. Джонатан Сафран Фоер пишет о том, что увидел у американцев: «Животные обескровливаются, обдираются и разделываются – в полном сознании. Это случается постоянно, промышленность и органы власти знают об этом. Многие бойни, на которые наложили штраф в связи с обескровливанием или обдиранием или разделыванием живых животных, оправдывали свои действия тем, что это совершенно обычное дело в убойной промышленности, и хотели знать – совершенно оправданно, – почему именно они были привлечены к ответственности»[88].

Проверка, проводившаяся в США, показала, что «подавляющему большинству боен не удавалось оглушать животных одним-единственным ударом бойка». Фоер объясняет такое большое количество ошибок «комбинацией из повышенного убойного темпа – в последние 100 лет он увеличился на 800 % – и плохо обученных вспомогательных рабочих, вкалывающих в кошмарных условиях». Количество их травм составляет 27 % и является наивысшим среди всех профессий; они получают мизерную плату за убийство более 2000 коров за смену[89].

Кто не садист, тот им станет

О том, что в таких условиях и нормальные люди становятся садистами, свидетельствуют различные научные исследования: к примеру, люди в банальных научных экспериментах очень быстро реагировали по-садистски. Они мучали мнимых испытуемых значительными ударами тока, если им правдоподобно сообщали, что это происходит на благо науки. Созданный в 2001 году немецкий фильм «Эксперимент» Оливера Хиршбигеля о

соответствующем эксперименте ужасающе демонстрирует эту связь.

В условиях промышленного убоя большинству людей, очевидно, не удается остаться человечными. И это еще мягко сказано. Другими словами: то, что едят любители мяса, было подготовлено людьми, чьи рабочие условия пробуждают в них тень садизма и извращения.

Рабочие бойни тайно сняли фильм на своем предприятии, который они подкинули «Вашингтон Пост» (Washington Post). На нем можно было увидеть неоглушенных коров, подвешенных в полном сознании и на убойном конвейере направляющихся на разделывание, или как одному животному в рот был забит электрошокер. 20 рабочих подтвердили своими подписями, что подобное положение вещей не только соответствует действительности, но и обычное, известное их руководителям явление.

Вот еще высказывания, документированные Фоером и описывающие это бедственное состояние в подробностях: «Я видел тысячи и тысячи коров, живьем идущих на разделывание… Иногда они висят по 7 минут на конвейере и все еще живут. Я как-то стоял у шкуросъемной машины, и даже здесь они были еще живые. Там снимается вся шкура от шеи и до низа»[90].

Собственно говоря, коровы, конечно, уже давно должны быть мертвыми, когда так называемые «туши» доходят до рабочего, снимающего кожу с головы. По крайней мере, в теории. Вот что говорит об этом один так называемый убойщик скота: «Часто, надрезая лицевую часть головы, рабочий видит, что животное еще живое, в сознании, оно пинается как бешеное»[91].

После этого корова, или иначе туша, переходит к «отрезателям ног». Вот что рассказывает рабочий из этого цеха: «Если здесь некоторые из них приходят в себя (…), тогда это выглядит так, как будто они хотят лезть на стену… Конечно, рабочие здесь не хотят ждать, пока кто-нибудь придет и еще раз оглушит корову. Поэтому ей просто отрезают щипцами ноги. И когда они это делают, коровы действительно становятся как бешенне и пинают во все стороны. Затем животные расщепляются»…[92]

Читая все это, хочется тоже *«лезть на стену»*. Может, лучше вам не представлять, что это надо увидеть своими глазами. Вам не надо это видеть. Вам также не надо покупать и есть мясо, поддерживая все это и дальше.

Несмотря на то, что в голове не укладывается все рассказанное выше, существует и более высокая степень жестокости, как нам рассказывает один рабочий: «Трехлетняя

телка как раз шла по проходу, она телилась, прямо там, теленок уже наполовину вывешивался. Я знал, что она умрет, и вытянул теленка наружу. (…) Эти телята называются „недоносками“ или „скользкими“; их кровь используется в исследовании раковых заболеваний. (…) Обычно это происходит так: когда внутренности коровы падают на стол обследования, рабочие подходят, разрывают матку и достают теленка. Это совершенно нормально, когда перед тобой висит корова и ты видишь, как внутри нее пинается теленок, потому что он хочет наружу (…) Знаете, я служил в морской пехоте. Вся эта кровь для меня не проблема. Но это нечеловеческое отношение. Просто слишком многое случается»[93].

Еще один отрывок из отчета начинающего ветеринарного врача Кристиане Гаупт из «совершенно нормальной» немецкой бойни, которая практически не отличается от австрийской или швейцарской и существует вовсе не в Средневековье, а в XXI столетии где-нибудь у нас за углом, «работая» для большинства людей: «Мне бы хотелось рассказать, как снова и снова я вижу среди этой слизистой, кровавой горы беременных маток… я видела маленьких, уже полностью сформировавшихся телят всех размеров, нежных и голеньких, с закрытыми глазами в их защитных плодных пузырях, которые не могли их защитить; маленький такой, крошечный, как новорожденный котенок, и все же уже как настоящая миниатюрная корова, а самый большой – с мягкой шерстью, бело-коричневый и с длинными шелковистыми ресницами, лишь несколько недель до рождения. „Ну не чудо ли это создание природы?“ – говорит ветеринар, который дежурит в этот день, и сует матку вместе с плодом в клокочущий мусоропровод. (…) И для убогой тощей коровы, которая, когда я прихожу в 7 часов, лежит, судорожно вздрагивая, в ледяном проходе на сквозняке неподалеку от убойного бокса, нет Бога и никого, кто бы сжалился над ней, сделав быстрый выстрел. Сначала на очереди другие животные. Когда я в обед ухожу, она все еще лежит и вздрагивает, и никто, несмотря на все ее страдания, не избавил ее от мучений. Я ослабила недоуздок, жестоко впившийся в ее плоть, и погладила ее лоб. Она смотрит на меня своими огромными глазами, и я убеждаюсь сама, что коровы могут плакать»[94].

То, что для начинающего ветеринара невыносимо и чересчур даже для бывалого солдата элитных войск, писавшего об этом во все высокие инстанции, является, очевидно, обычным делом. Психолог доктор Гельмут Каплан подчеркивает, что практикантка Гаупт оказалась в среднестатической бойне. Даже в показательной бойне из 30 животных, мнимо убитых в течение

одного часа устройством для оглушения, 6 снова очнулись во время разделки[95].

Вы хотите в этом участвовать, поедая мясо? У вас есть надежда, что вы можете избежать этой энергетики и она не распространится на вас, когда вы будете «наслаждаться» стейком от этой или другой коровы? Наше сочувствие принадлежит животным, но и люди, которые позволяют обстоятельствам зайти так далеко, нераздельно заслуживают его.

Темпль Грандин, контролирующая и критикующая подобные условия, даже при предварительно объявленных визитах на бойни, у трети боен наблюдала сознательно выполняемые жестокие действия, которые проводились регулярно. Это наблюдалось, прошу заметить, в бойнях, которые дали согласие на проведение такого контроля. О том, что происходит в других, которые вовсе являются закрытыми, остается лишь догадываться.

Мучения, которые мы поедаем заодно с мясом

Страх, поглощаемый нами вместе с мясом животных из промышленного содержания и убоя скота, принимает физические формы в виде гормонов и нейромедиаторов. Страдания и мучения, которые мы причиняем животным при сегодняшнем «разведении», мы также поглощаем сами, даже если еще не можем это по-научному назвать и измерить. Страх этих животных, ужасно замученных до печального конца, переходит на тех, кто, в конечном счете, является причиной этих пыток – любителей мяса. Занимаясь этой темой уже более 30 лет, я в этом твердо уверен, так как большинство моих пациентов были мясоедами, по крайней мере, на момент обращения ко мне.

Страх животных не растворяется в воздухе, даже если воздух на бойнях им полон. Этот страх представляет собой вполне реальную энергию и может сыграть ужасную шутку с людьми, которые до сих пор не знали об этой взаимосвязи и предпочитают оставаться в неведении.

Страх – не только отвратительный феномен. Он также усиливает многие другие болезненные симптомы, к примеру, со временем приводит к депрессии. Об этом стоит дополнительно задуматься всеядному по привычке человеку. Впрочем, страх всегда имеет рациональное значение, и мы можем – в отличие от убойного скота, у которого нет ни малейшего шанса уйти от своих страданий – избегать того, чего боимся, или взглянуть своему страху в глаза, чтобы избавиться от него.

По моему мнению, страх, съеденный вместе с мясом, владеет людьми, в конечном счете, по праву. И первый шаг в лечении

должен, естественно, устранить причину, то есть следует немедленно и бесповоротно прекратить потребление мяса.

С другой стороны, во всех глубоко отталкивающих мерзостях из приведенных выше описаний, мы находим здесь дополнительную информацию для разъяснения упомянутых научно подтвержденных симптомов заболеваний, возникающих по причине мясоедства. Я могу здесь только присоединиться к словам швейцарского врача доктора Эрнста Вальтера Генриха: «(…) Я не хочу и не могу отворачиваться (…). Я ненавижу преступные действия, ведущие к тому, что ежедневно более 40 000 детей умирают от голода и недоедания из-за того, что растительная пища скармливается животным ради получения мяса, молока и яиц. С этими животными продуктами граждане „общества всеобщего благосостояния“ наедают себе болезни благосостояния, которые затем, как верх моральной запущенности в „промышленности здоровья“, почти всегда приводят к бесполезным экспериментам над животными»[96].

Мясные скандалы

При таком количестве безрадостной информации для любителей мяса должно быть и какое-то оправдание. Потребление мяса само по себе является длительным скандалом. Поэтому мясные скандалы прошлого по поводу испорченного мяса, в любом случае, не являются большой опасностью, поскольку люди хорошо переносят, в первую очередь, старое мясо. Они могут (вы)жить, питаясь падалью. Совсем свежее мясо млекопитающих было бы, напротив, вовсе несъедобно по причине трупного окоченения, которое, как известно всем любителям детективов, наступает вскоре после смерти. Поэтому опытная хозяйка всегда спрашивает мясника: «А мясо действительно хорошо провисшее?» Этим она осведомляется, научно выражаясь, о том, продвинулось ли автолитическое разложение до такой степени, что актино-миозиновые волокна мышечной ткани посредством разложения уже вышли из стадии трупного окоченения. На ее языке, она желает знать, является ли мясо уже совершенно мягким; в баварско-австрийском диалекте в этом случае употребляется слово «safteln», что означает «вытекание жидкости из трупа».

Когда мясо диких животных, которых, по крайней мере, убивают несколько гуманней – без предшествующей паники ожидания, – закладывают в маринад, то этим желают ускорить процесс разложения, чтобы мясо стало мягким.

Здесь мясоеды могут облегченно вздохнуть. Поскольку они

всегда едят разлагающееся мясо, то есть падаль, совсем неважно, *до какой степени* оно испорчено. В действительности, никто от испорченного мяса не пострадал, или, вернее, лишь в той мере, в какой всегда страдают от потребления мяса. На африканских рынках мне доводилось видеть в продаже мясо, которое от обилия сплошных личинок и мух снова казалось живым, но было все-таки куплено и, очевидно, съедено. Ведь помогает еще и дезинфицирующий эффект огня.

Искусственное мясо как альтернатива?

Страстные любители мяса, возможно, скоро получат альтернативу, созданную в результате научных исследований. Клеточные биологи из университета Ейндхофен в настоящее время работают над выращиванием искусственного мяса. Бесцветные мышечные волокна мышей растут между двух кусочков застежки-липучки. Одна крупная голландская фирма по производству колбасы финансирует это якобы для того, чтобы когда-нибудь отказаться от промышленного содержания скота и сократить производство парниковых газов. Исследователи, целью которых является искусственная свинина, сами пока еще не попробовали результат своей работы; вероятнее всего, это означает, что они им не доверяют.

Вопрос оценки: что город, то норов

Долгое время мясо считалось чрезвычайно ценной пищей и его потребление было признаком богатства, как упомянутое в пословице воскресное жаркое, которое мог себе позволить не каждый. Наши предки зачастую позволяли себе такое лишь по праздникам. Кто становился богатым, тот мог баловать себя мясом чаще, а многие современные люди делают это ежедневно. Впрочем, уже в старину при княжеских и королевских дворах наблюдалось, что господа, позволяющие себе много мяса, платили за это подагрой и ревматизмом, в то время как простой народ от этого был избавлен. В Пруссии говорили о «подагрическом кабинете» короля, и прислуга при дворе знала, что без мяса ей, по крайней мере, не угрожает ревматизм.

Сегодня мы ничего такого не видим в том, чтобы умять теленочка, просто не думая о его бархатных глазах, в которых отражается душа. Желатин – смесь из говяжих копыт, глаз и прочих вареных мясных отходов – мы льем на торты и надеваем на них, таким образом, прозрачное нагробное покрывало. Когда другие едят собак или дельфинов, нас буквально выворачивает и

мы бурно возмущаемся. Японцы с отвращением относятся к нашей привычке есть старое мясо и яйца, а нас тошнит от того, что они поедают только что – возможно, даже у них на глазах – забитую, еще вздрагивающую сырую рыбу.

По этому поводу мне вспомнилась одна показательная сцена. На одном филиппинском острове в качестве благодарности за оказанную медицинскую помощь мы были приглашены на обед и сидели уютно на полу вокруг традиционного густого супа. Идентифицируемые в нем куски свинины, как, например, закрученный поросячий хвостик, хотя и не вызвали особого энтузиазма, однако позволили мясоедам из нашей группы спокойно продолжать трапезу. Но когда предводительница клана созналась, что там в этом супе нашла свой конец и хорошо знакомая группе коза, аппетит заметно уменьшился.

Старуха догадалась о своей ошибке и хотела спасти ситуацию, успокаивающе сообщив, что большая часть мяса принадлежит не козе, а собаке. В ответ на это одну владелицу собаки из нашей группы, принимавшую участие в трапезе, спонтанно стошнило, а остальные в ужасе прекратили есть.

Кто хоть раз видел, как, например, на Филиппинах собакам ломают ноги, привязывают их к спине и затем ударами ломают ребра, из-за чего они вырабатывают еще больше гормонов страха и стресса, тот может отчаяться в людях.

Впрочем, не только на Филиппинах, но и в других странах этого мира употреблять собачье мясо в пищу – вполне легально. Название «чау-чау» означает по-китайски «хорошо прожаренный». Эти собаки, как, кстати, и мексиканские голые собаки, разводились, прежде всего, в гастрономических целях. Даже в Швейцарии откармливались сенбернары для приготовления блюд азиатской кухни. А в некоторых европейских странах до сих пор существуют предписания для контроля собачатины.

Говядине – да, конине – нет?

Мы смотрим на поедателей собак свысока, как многие мусульмане смотрят на европейцев, поедателей свиней. К сведению, ежегодно почти 10 000 забитых в Германии коней используются для изготовления колбас. Любители лошадей, приходящие в ужас от этого факта, с другой стороны, обычно ничего ужасного не находят в аппетитном поедании свиней и коров.

Все – лишь вопрос оценки. Я, как особый любитель лошадей, неоднократно покидал рестораны, в меню которых предлагалось мясо жеребенка, но я постоянно смиряюсь с ресторанами, где

предлагают свинину, телятину и мясо ягненка, хотя, конечно, переполняюсь при этом сочувствием к животным и тем, кто их поедает, набивая себе живот страхом и страданием. В буквальном смысле эти люди тоже побиты судьбой.

Что действительно имеет значение, так это сочувствие и милосердие

Кто видит изнутри современную животноводческую фабрику или крупную бойню, почти не в состоянии сдержать тошноту и глубокое отчаяние, как моя знакомая в случае с филиппинским супом. По этой причине подобные предприятия не допускают посетителей. Они в такой же степени закрыты для осмотра, как и тюрьмы. После экскурсии по бойне даже опытные студенты-медики предпочитали вегетарианское питание, поскольку мясо людей чрезвычайно похоже на мясо животных.

Промышленная механизация убийств, которую Джонатан Сафран Фоер описывает еще намного подробней, нагоняет страх и на людей, а не только на животных. Если мы будем ждать итоговой победы христианского или вообще человеческого милосердия, то бедственное положение останется неизменным. Однако мы можем для себя решить в любой момент выйти из этой игры, освободив и очистив в этом смысле наше жизненное окружение, включив в это поле других сочувствующих людей. Современные мясные фабрики – однозначный и ясный отказ в милосердии и сочувствии, который в самом глубоком смысле противоречит христианскому или религиозному мировоззрению.

Промышленное содержание скота – и что по этому поводу говорит конституция

Промышленное содержание скота в Германии – согласно исследованию Федерального статистического управления, проведенному в 2008 году, – составляет свыше 98 % всего мяса. Из 55 миллионов свиней, которых немцы ежегодно съедают, 99,3 процента поставляются из животноводческих фабрик; из 3,8 миллиона коров и телят – 95,7 процента; и 97,9 процента птицы. Минимальный остаток поставляется с крестьянских ферм, выполняющих сегодня преимущественно показательную функцию и функцию алиби. Они не должны ни в коем случае вводить нас в

заблуждение о действительном происхождении мяса. Почти все мясо происходит из мест (каторжного) содержания животных, иными словами – животноводческих фабрик.

При этом в конституции Германии записано с 2002 года: «Из ответственности человека перед животными, нашими меньшими братьями, их жизнь и здоровье должны защищаться». Далее заявляется, что животные должны обеспечиваться подобающим питанием, уходом и жильем и им не должны причиняться предотвратимые боли и страдания.

Почему мы отворачиваемся?

Жестокость, царящую на животноводческих фабриках, большинство людей не могло бы себе представить даже в самых ужасных своих кошмарах. В подавляющем большинстве домохозяйств Германии имеются домашние питомцы, которых любят и лелеют; жители США тратят на них ежегодно 40 миллиардов долларов. В крестьянских хозяйствах условия содержания, в силу обстоятельств, всегда были жестче, чем в буржуазных семьях. Дворовой собаке в деревне не так уютно, как комнатной собачке в городе. Но это были постепенные изменения. Однако то, что произошло за последние 50 лет при трансформации крестьянского хозяйства в животноводческую фабрику, приняло труднопредставляемые жестокие формы. Все это бедствие является уродливым явлением нашей системы, и мы должны за него быть в ответе. Ведь речь идет теперь только о деньгах. Боль, мучение и страдание здесь значения больше не имеют. Но они имеют значение для поедателей страданий. Наша душа принимает мучения вместе с мясом живого создания.

Мы лишь не хотим смотреть, не хотим этого видеть, воспринимать это, придавать этому важность. Вместо этого мы коллективно закрываем глаза, так же, как это почти всегда делают люди, когда, к примеру, политические обстоятельства становятся невыносимыми и несправедливость превращается в тиранию. Но мы должны взглянуть на это и уяснить для себя, что никакие слова даже близко не смогут передать этот кошмар, как фотографии или фильмы. Отдельные документальные фильмы уже существуют, снятые тайком. В Интернете их можно найти через организации по защите животных. Одним примером является американский фильм «Meet your meat» («Познакомься со своим мясом»).

То, чего можно достичь словами, уже достиг Джонатан

Сафран Фоер книгой «Поедание животных», которую я рекомендую каждому, кто хочет взглянуть в глаза всему масштабу человеческой черствости. Он пишет: «Промышленное содержание животных, так же как и порнографию, трудно объяснить, но легко узнать. В узком смысле слова речь идет о системе эффективного промышленного сельского хозяйства, где животные – часто десятками и сотнями тысяч – генетически оптимизированные, ограничиваются в своей свободе передвижения и получают неестественный корм (почти всегда содержащий медикаменты наподобие антибиотиков)». И далее: «Промышленное содержание скота определяется не столько сводом правил, сколько духовной позицией: производственная стоимость снижается до абсолютного минимума, а такие минусы, как разрушение окружающей среды, болезни у людей и страдания животных, систематически игнорируются. На протяжении тысячелетий хозяева сельских предприятий ориентировались на природные циклы. Но в промышленном содержании скота природа считается фактором, который необходимо победить»[97].

> ***Вывод**: глядя на отношение других культур к животным, мы морщим нос и не отдаем себе отчет в том, что изо дня в день подобное творится и на наших бойнях: неописуемая жестокость, о которой, несмотря на строгую конфиденциальность, просачивается наружу все больше информации. Факты потрясают и показывают, по каким критериям надо судить наше общество.*

Современные свинства

Разумеется, любые описания не достаточно передают страдания. Поэтому я – с тяжелым сердцем – представлю некоторые аспекты современного животноводства еще образнее, а именно, на примере одного вида животных – свиней, которым немецкоговорящие люди отдают наибольшее предпочтение и едят чаще всего. В 2009 году только в одной Германии было забито почти 60 миллионов свиней; эта цифра выводит страну на третье место в мире по производству свинины.

Существует много доказательств того, что свиньи являются, как минимум, такими же разумными и чувствительными существами, как собаки. Кому хоть раз довелось познакомиться с уважаемой «трюфельной» свиньей, не может в этом сомневаться. Эти животные обладают собственным языком, исследованным научно, откликаются на призыв, любят играть и даже под руководством ученых научились играть в видеоигры при помощи джойстика, приспособленного для их рыльца. Они легко могут открыть дверь своего стойла и иногда спешат на помощь товарищам. При попытках к бегству они слаженно работают в команде и не уступают в сообразительности даже шимпанзе.

Сандра Дюпьян, немецкая исследовательница психологии поведения, рассказывает из опыта своей работы по изучению чувств животных: «Свиньи сообщают о своем стрессе, нам надо только научиться их понимать». Например, крики поросенка, которому без обезболивания перерезаются семенные канатики, указывают на высочайшую степень стресса[98].

Свиньи – индивидуалисты и вообще очень во многом схожи с людьми, поэтому студенты-медики часто проходят обучение на их внутренностях, которые легко раздобыть.

Пытаемые и обезумевшие от боли.

И этим самым созданиям, свиньям, мы уготавливаем сегодня мучительную жизнь, которая в моих глазах еще хуже, чем их ужасный конец. Все начинается с того, что современные высокопроизводительные свиньи, как и большинство кур, индюшек и сельскохозяйственных животных, отселектированы до такой степени, что должны, по сути, считаться принципиально больными. Фоер говорит об этом: «(…) Исследования показывают, что от 10 до 40 % свиней по причине плохой наследственности, отсутствия движения и недостаточного питания обладают нестабильным телосложением, поскольку их колени прогибаются, ноги искривлены, пальцы изогнуты вовнутрь»[99]. Один американский журнал по свиноводству сообщает, что «обычно»

7 % разводимых свиней преднамеренно умирает от стресса, вызванного содержанием в клетках и интенсивным разведением, а на некоторых животноводческих фабриках эта цифра достигает 15 %. Однако это уже учтено в расходах, поэтому бизнес, основанный на страдании, себя все еще оправдывает для тех, кто обладает бесстыдством обогащаться на таком бедствии.

С самого начала животные систематически, то есть в плановом режиме, подвергаются пыткам. Им – естественно, без наркоза – в течение 48 часов после рождения купируют хвосты, то есть отрезают большую часть, чтобы позже они не могли кусать за хвосты друг друга из-за сумасшедшего стресса. Затем – абсолютно легально и без наркоза – им стачивают клыки по той же причине и в целях предотвращения каннибализма. Это явление часто имеет место в промышленном содержании животных, так как животные в своем плачевном положении и, очевидно, обезумев от боли и страданий, лишаются рассудка и вымещают свою агрессию друг на друге. Людей свела бы с ума уже только однообразная скука жалкого существования в условиях животноводческой фабрики. И это настроение также поглощается мясоедами. У поросят мужского пола в первые десять дней жизни – также легально и систематически, без наркоза и уж тем более без сострадания – вырывают яички, поскольку мясо некастрированных кабанов невкусно для потребителя.

Пожизненная беременность

К моменту отделения от свиноматки от 9 до 15 % молодняка уже погибает, но это входит в расчеты и по-прежнему выгодно, так же как и высокий уровень пороков развития у поросят, от деформированных конечностей, расщепления нёба и мышечного тремора до отсутствия заднего прохода. В высокопроизводительной селекции речь уже давно идет о разведении больных свиней, более неспособных к естественной жизни нормальной продолжительности, поскольку они приносят больше выгоды.

Однако производство поросят, как и раньше, требует свиноматок, которые становятся жертвами своей чрезмерной плодовитости. Промышленность значительно увеличила число рождающихся поросят своими собственными методами. При помощи гормональных инъекций несчастная самка вынуждена практически всю свою жизнь находиться в беременном состоянии, а затем недолго кормить свое потомство. 80 % свиноматок вынуждены проводить всю беременность в загоне, который является узким настолько, что в нем невозможно повернуться.

Поскольку она все время находится без движения, у нее, как правило, начинается атрофия костей; не имея соответствующего подстила и возможности поваляться в луже, она страдает от того, что ее кожа часто покрывается язвами из-за трения о клетку.

Из финансовых соображений и во избежание излишней прибавки в весе свиноматок часто заставляют голодать. Но даже если их и держат в крошечных коллективных загонах, что все чаще организуется под давлением защитников животных, жизнь свиней все равно остается адским мучением.

Чистоплотные животные под дождем фекалий

Плачевному положению свиней способствует еще и невыносимая теснота, в которой должны ютиться животные. В естественных условиях свиньи устраивают себе спальные гнездышки и никогда не стали бы отдыхать или спать там, где они испражнялись. Однако в современных стойлах они буквально стоят в своих собственных экскрементах, должны в них топтаться и лежать без возможности выгона и элементарного движения. Этот вид «содержания» несравненно хуже, чем содержание убийц в тюрьмах, имеющих возможность выйти на прогулку во двор и увидеть солнечный свет. Современные свиньи ничего этого не имеют, лишь сдавливающую тесноту и мучения.

Даже если традиционные представления пытаются убедить нас в обратном, в природе свиньи являются чистоплотными животными, которые избегают своих экскрементов. В животноводческих фабриках, однако, отлученных от матерей поросят запирают в узкие откормочные клетки, поставленные друг на друга из-за нехватки места. Как и время, место – тоже деньги. По этой причине фекалии животных, расположенных сверху, постоянно падают на тех, которые стоят снизу.

Эти чистоплотные разумные животные вынуждены с самого начала жить под дождем из кала и мочи, и немало из них погибает, а многие явно сходят с ума. Действительно, значительная доля свиней в этих условиях сходит с ума в психиатрическом смысле и начинают давить, как сумасшедшие, на прутья решеток своих узких клеток или маниакально лизать их.

Ужаснее всего для сострадательного человека смотреть на так называемую печаль. Когда свинья сидит на задних лапах, повесив голову в очевидной безнадежности, она, похоже, сдалась.

Что служит откорму…

В этой ситуации постоянной пытки свиньи проводят большую часть своей короткой жизни. Под конец их держат в крайне узких коллективных загонах, где они почти не могут двигаться, чтобы не сжигать калории и не портить откормочный результат. Температура в этих помещениях повышена и свет притушен, что делает свиней апатичными и предотвращает нападения друг на друга, а в подобном состоянии уже наступившего безумия это легко могло бы произойти.

Заморышей, которые недостаточно быстро поправляются, вытягивают из загонов за задние ноги и бьют рыльцем о бетонный пол. Это называется «стучать» и является нормальным методом убийства таких животных. Фоер цитирует одного из рабочих: «Мы их просто выхватываем, ударяем ими об пол и бросаем в сторону. (…) Если мы заходим в погрузочную и видим, что некоторые еще живые, то их надо еще раз стукнуть. Иногда бывало, что я заходил и видел, как некоторые бегали с висящим глазным яблоком, или из них кровь текла рекой, или челюсть была поломана»[100]. Эта судьба ежедневно постигает десятки животных на каждом таком предприятии, и это также входит в расчеты и все еще дешевле, чем тащить подобных «уклонистов» с собой и дальше.

Все рассчитывается только по расходам, как, кстати, делают с помощью специальных компьютерных программ и в реанимационных отделениях наших больниц. Эти расчеты

соотношения «затраты-эффект» якобы не отражаются на действиях врачей – таков ответ, полученный на вопрос. Интересно только, зачем они вообще тогда производятся? Очерствение человечества является принципиальным процессом, который, как правило, не ограничивается отдельными областями, а въедается в общество как раковая опухоль.

Здоровье животных? всего лишь фарс!

На вопрос, почему при этой пытке так много животных доживает до бойни, Фоер отвечает: «Целый поток антибиотиков, гормонов и других медикаментов, добавляющихся в корм, поддерживает жизнь большинства животных, несмотря на жуткие условия»[101].

Нередко в ожидании убоя они умирают от инфаркта сердца, которое анатомически так похоже на человеческое, что его можно легко перепутать. Поэтому, кстати, сегодня больным с пороком сердца вместо искусственного клапана вставляется свиной.

И нередко у несчастных животных отказывают ноги перед убоем и они беспомощно валятся в сторону, чтобы, как правило, быть оставленными там, пока не умрут. Или их утилизируют живыми сразу как отходы.

Соответствующая картина из немецкой свиной бойни от практикантки Кристиане Гаупт: «Я бы хотела, я должна говорить, чтобы излить свою душу. Я задыхаюсь от этого. Я бы хотела рассказать о свинье, которая больше не могла ходить, сидела с расставленными задними ногами. Ее долго пинали и били, пока не загнали в убойный бокс. Я потом осмотрела ее, когда она, разделанная, раскачиваясь, проезжала мимо меня: двусторонний обрыв мышц по внутренней стороне бедер. Убойный номер 530, я никогда не забуду это число». И далее: «Когда я ясно осознаю, что обескровленные, опаленные и распиленные свиньи все еще вздрагивают и виляют хвостиками, я не в состоянии двигаться. „Они, они еще вздрагивают…“, – говорю я проходящему мимо ветеринару, хотя и знаю, что это всего лишь нервы. Он ухмыляется: „Проклятье, кто-то допустил ошибку – она еще не совсем мертвая!“ Призрачный пульс охватывает дрожью свиные части, везде. Комната ужаса. Страх охватывает все мое существо»[102].

Это положение дел в расследовании научного комитета ЕС по здоровью и защите животных в 1997 году комментируется следующим образом: у содержащихся в клетках свиней – то есть как на обычной современной животноводческой фабрике – было установлено размягчение костей, повышенный риск повреждений

ног, сердечно-сосудистые проблемы и воспаление мочевых путей, а их мышечная масса сокращается часто до такой степени, что животные почти не способны совершать активные движения[103].

Хотите ли вы поддерживать это сумасшествие, поедая свинину? Или поставим вопрос по-другому: хотите ли вы рисковать тем, что можете притянуть к себе эту энергию сумасшествия? Или еще более прямой вопрос: считаете ли вы себя способными справиться с такой энергией, не пострадав при этом? Свиньи, выращенные на современных животноводческих предприятиях, счастья нам точно не приносят, хотя реклама это вообще-то предполагает. Напротив, когда мы их едим, они приносят нам бедствие и несчастье, точно так же, как это случается с ними по нашей вине. Люди, которые причиняют подобное своим меньшим братьям, не свиньи, так как никакая свинья не стала бы делать подобное с другой свиньей или с человеком. Эти люди и, разумеется, ответственные за это лица – непосредственные руководители, которые сами руки не марают, но зарабатывают на страданиях, стоят морально намного ниже тех, кого в народе называют свиньями.

Ни в коем случае положение других видов животных не является лучше. Что касается птиц, то условия их содержания еще хуже; у коров условия содержания хоть и лучше, но убой, по крайней мере, не менее жестокий.

> ***Вывод:*** *жизнь свиней еще мучительнее, чем их смерть. То, что с ними делают без наркоза, можно назвать только словом «пытка», это доводит их до безумия. Все подчиняется цели быстрого, дешевого откорма. Действительно все.*

Влияние страданий животных на нас

Мы должны себя всерьез спросить, только ли преднамеренное причинение страданий считается жестокостью или наше равнодушие к нему тоже? Или еще более прямо: с каким количеством страданий у животных, продолжающихся затем в моем желудке, кишечнике и организме, в моей душе, я готов смириться ради моей еды? Эти страдания длятся на душевном уровне, но при этом выходят и на телесный. Действительно ли это случайность, что рак толстой кишки является вторым по частоте видом онкологических заболеваний? Причиняем ли мы это себе сами добровольным поеданием мяса замученных животных и соответствующей позицией сознания? Если прибавить к этому показателю статистику рака желудка и пищевода, то математически взаимосвязь станет еще более очевидной. Возможно, мы не можем переварить это мясо и реагируем раковыми заболеваниями пищеварительных органов именно потому, что оно пропитано страданием.

Давайте еще раз перечислим факты.

У людей, потребляющих мясо и животные продукты, сердце отказывает раньше и несравненно чаще, чем у веганцев. В теневой стороне здоровья всеядных людей находят выражение непрожитый опыт сердечности, сердечных чувств и сердечных желаний.

У всеядных людей несравненно чаще желудок и кишечник разъедаются раком. По сути, рак первой стадии является проявлением темы агрессии, во второй – темой роста, а в третьей – актом самотерзания. Таким образом находят выражение непрожитое мужество и рост, а также воля, агрессивное и радикальное желание заниматься самим собой и идти по своему индивидуальному пути.

Пища животного происхождения ослабляет иммунную систему и опорно-двигательный аппарат всеядных людей. Это означает, что они все хуже могут отражать нападения извне и все меньше – полагаться на свою внутреннюю стойкость, которую им должны обеспечивать кости. Так они превращаются в людей, неспособных защитить себя (свою жизнь) и внутренне неустойчивых. Естественно, они преждевременно стареют, так как их ослабленная иммунная система не может защитить их в достаточной степени.

Этот список можно было бы бесконечно продолжать фактами, которые мы уже упоминали в начале книги.

Как мы поглощаем страдания и мучения

В связи со всем тем, что причиняется животным, необходимо осознать душевные последствия и то влияние на разум и жизнь, которое пока нельзя осмыслить научно.

Кто поглощает так много страданий и мучений, будет иметь в себе и таскать с собой много страданий и мучений. Такой человек и сам будет плестись по жизни – феномен, который я за 30 лет врачебной деятельности часто замечал у мясоедов и никогда – у веганцев. Пища с таким качеством энергии не может пройти без последствий для всеядных людей. И самое худшее: мы должны ожидать и соответствующего душевного очерствления.

На это указывает уже, к сожалению, много признаков и вовсе не только у рабочих на животноводческих фабриках и бойнях, даже если у них они особенно отчетливо выражены. Даже перед домашними питомцами человеческая бесчувственность не останавливается. 63 % жителей США хотя и держат животных, вероятно, в большинстве своем с чистыми человечными намерениями, тем не менее, в стране неограниченных возможностей существуют также коммуны, предлагающие избавление от надоевших домашних животных посредством откидной дверцы: отдельно для кошек, для маленьких собак и для больших собак. По желобу эти «лучшие друзья» человека попадают в одну общую клетку, где они друг друга разрывают, а остатки раз в неделю сжигаются.

Половина собак и кошек, которые в США оказываются в приютах для животных, никем не «усыновляется». Большинство перерабатывается на корм для животных. Кто считает немцев особенно любящими животных, пусть вспомнит, как переполнились приюты для животных в Бонне – бывшей федеральной столице, когда члены парламента и лоббисты бежали в Берлин. От таких людей нельзя ожидать много сострадания и защиты животных.

То, что мы причиняем животным, мы также причиняем окружающим и самим себе. Иными словами: «Что ты причиняешь самому малому из твоих братьев, ты причинил Мне», – так говорит Иисус. То, что мы забываем в обращении с животными, мы постепенно забываем в отношении и к другим людям, и к самим себе, например, сострадание и милосердие.

Мимо этого факта пройти нельзя: как мы относимся к нашим меньшим братьям и другим чувствующим созданиям, так мы относимся и к себе. Как мы обращаемся с животными, так мы обращаемся и с нашей собственной природой или, по крайней мере, с ее частью. Если мы ведем войну против природы, она

также обращается против нас самих.

Каждый, кто ест мясо, произведенное на животноводческой фабрике, то есть почти 100 % мясоедов, страдает – замечает он это или нет – от внутренней гражданской войны.

От стойкости к антибиотикам к свиному гриппу

В контексте идеи «болезни как символа», это означает, что люди, если они действительно не осознают ситуацию, становятся подверженными аутоиммунным заболеваниям, аллергиям и инфекциям. Впрочем, именно это мы и наблюдаем во все более катастрофическом масштабе. На протяжении 50 лет мы миримся с промышленным содержанием скота, а за последние 30 лет уровень аллергических заболеваний возрос с 8 до 40 %. То, что здесь, кроме символики и аналогии, существуют и конкретные взаимосвязи, не удивительно. Промышленное содержание животных в чрезвычайной степени повышает их восприимчивость к инфекционным заболеваниям, поэтому в огромных стойлах царствует настоящий медикаментозный разгул с дезинфицирующими средствами (биоцидами) с одной стороны и антибиотиками – с другой. К счастью, в ЕС их применение, во всяком случае, в профилактических целях, в будущем собираются запретить. Научный комитет ЕС по выявляемым рискам для здоровья, консультирующий Европейскую комиссию, в результате нескольких исследований обнаружил взаимосвязь между применением биоцидов и стойкостью к антибиотикам. Несмотря на это, применение биоцидов в ЕС и запрещать не планируется.

Тем не менее, этот путь способствует развитию стойкости среди возбудителей. Иными словами, расточительное применение антибиотиков в стойлах лишает нас в больницах последнего оружия против возбудителей.

Промышленное содержание животных в неестественно тесных загонах способствует, кроме всего прочего, одновременному заражению несколькими вирусами, гены которых могут комбинироваться по-разному. Свиной грипп был еще сравнительно безобиден для нашего здоровья, но оказал значительное влияние на животных и, кстати, на нас как для налогоплательщиков. В любом случае, он не был случайностью и действительно может когда-нибудь превратиться в пандемию. Ученые едины во мнении, что промышленное содержание животных благоприятствует возникновению новых видов вирусов и бактерий, которыми обмениваются человек и сельскохозяйственные животные, и эти возбудители представляют стремительно растущую опасность.

Основы таких новых генных комбинаций закладываются с распространением промышленного содержания скота. На этих фабриках производится дешевое, нездоровое мясо и, вместе с ним, потенциально смертельные возбудители, не говоря уже о загрязнении окружающей среды в совершенно невероятном масштабе.

Прямые последствия для души: очерствление

В гораздо большей степени, чем поедателей мяса, это затрагивает, естественно, производителей животной пищи. О душевном самочувствии предпринимателей и владельцев, а также акционеров скотобоен, животноводческих фабрик, откормочных предприятий и т. д., мы можем лишь догадываться. Мне жаль их от всего сердца, и я бы пожелал, чтобы их не постигла плачевная судьба, которую они уготавливают бесчисленным созданиям. Однако, имея 30-летний опыт в психотерапии, я в это не верю и, к сожалению, хорошо знаю, как бывает на самом деле. За все приходится платить, и счет когда-нибудь сравняется. Поэтому виновники имеют все основания ужасаться – их немилосердные действия и их жизнь имеют все шансы закончиться самым жалким образом. Никакая душа не может быть столь безучастной, чтобы, в конце концов, не искать возмещения – и когда-нибудь найти.

Что касается фермеров США, то их уровень самоубийств, в четыре раза превышающий этот показатель у прочего населения, подтвержден официально. А человек должен быть действительно в отчаянии, чтобы наложить на себя руки. Те, кто при упомянутых условиях постоянно и регулярно поднимает руку на беззащитных животных, как малообразованные рабочие животноводческих фабрик, наверняка тоже в отчаянии от себя и своих действий, признаются они себе в этом или нет. Страдая от недостатка времени и плохой оплаты, они, естественно, не могут переработать это на душевном уровне. Они склонны к тому, чтобы выпускать свою агрессию «вниз», и животные становятся беспомощными жертвами отвратительных извращений. В конечном счете, «бедолаги» мучают бедолаг.

Их вульгарный язык, когда они, сознаваясь, облегчают свое сердце, соответствует им и их жизни. Какое бы отвращение к нему мы не испытывали, убежать от темы это все равно нам не позволит, пока мы не сделаем правильный выбор в еде. Язык – лишь выражение того вибрационного уровня, самое непосредственное влияние которого мы познаем, поглощая результаты такой работы в виде пищи.

Гейл Эйснитц[104] собрал целую коллекцию таких мерзостей

из разговоров с рабочими этой печальной области современного животноводства. «Нелегко говорить об этом. Ты испытываешь огромный стресс, все это давление. И это звучит по-настоящему подло, но я втыкал им электрошокер в глаз. И оставлял его там». «Когда какая-нибудь свинья отказывается двигаться, ты берешь крюк для мяса и втыкаешь ей в задний проход, а потом тянешь его назад. Ты тянешь этих свиней, когда они живые, и часто крюк вырывается из очка». «В убойном цехе, где всегда течет много крови, ее запах делает человека агрессивным. Правда. У тебя возникает такое ощущение, что, если свинья тебя пинает, ты ей мстишь. Вообще-то ты ее уже убиваешь, но этого недостаточно. Она должна страдать… Ты подходишь к этому жестко, добавляешь ей, ломаешь ей дыхательное горло, топишь ее в собственной крови. Расщепляешь ей нос. (…) Я был не единственный, кто такое делал. Один забойщик иногда гонит еще живых свиней в чан для шпарки. И все – погоняльщики, вешальщики, уборщики – бьют свиней металлическими трубами. Каждый знает это, все». Или: «Одна живая свинья посмотрела вверх на меня, и я просто взял свой нож и вынул у нее глаз, пока она просто сидела. И эта свинья только просто визжала». Или: «Большинство коров, которых подвешивают, (…) еще живые. Они их разрезают. Они все еще живые. Их ноги отрезаны. Их глаза широко распахнуты, и они плачут. Они кричат, и ты можешь видеть, как глаза их почти выпрыгивают»[105].

Жестокости подтверждены документально

Существует много ужасающих подтверждений пугающим масштабам духовного очерствления работников на животноводческих фабриках и крупных бойнях; чего стоят только рассказы самих рабочих, для которых это было уже чересчур. «Один видеоролик, снятый при помощи скрытой камеры на животноводческом предприятии в Северной Каролине показал, что некоторые рабочие ежедневно избивали животных, лупили гаечным ключом беременных свиней, глубоко загоняли им железные прутья в прямую кишку и вагину. (…) Другие съемки показали, как рабочие отпиливали ноги свиньям, находящимся в полном сознании или сдирали с них кожу». И далее: «Длившиеся многие годы расследования на другом предприятии подтвердили систематические издевательства над 10 000 свиней: рабочие гасили о животных сигареты, били их граблями или лопатами, душили, бросали в яму с жидким навозом и позволяли им тонуть. Свиньям засовывали электрошокер в уши, вагину или задний проход. В ходе расследования было доказано, что руководители

предприятия позволяли эти издевательства, однако органы власти отказывались проводить дознание. И подобный отказ от уголовного преследования является не исключением, а правилом»[106].

Что касается потребления и производства мяса, США являются самым показательным и ужасным примером для всего мира. Впрочем, ничто не говорит о том, что у нас эта область промышленности устроена по-другому. На местных бойнях положение не лучше.

Вывод ветеринара Кристиане Гаупт после прохождения практики на среднестатистической немецкой бойне: «Меня заставляет задуматься то, что за небольшим исключением я не могу воспринимать работающих здесь людей как чудовищ, они все просто безучастные, и я такой становлюсь со временем. Это реакция самосохранения. Иначе подобного нельзя вынести. Нет, настоящие чудовища – те, кто изо дня в день заказывает это массовое убийство, только лишь из своей одержимости мясной

пищей, принуждая животных к жалкому существованию и еще более жалкому концу, а других людей – к унизительной и очерствляющей работе»[107].

Врач доктор Хендрик говорит по этому поводу: «Для меня как для врача со знаниями в области психологии и психиатрии крайняя степень издевательств над животными на бойнях не особенно удивительна. После анализа бесчисленных документальных съемок бойня мне кажется идеальным местом, где можно (практически всегда) безнаказанно давать волю садистским извращениям. Это тоже должно быть ясно каждому потребителю животных продуктов»[108].

Смерть находится в кишечнике

То, что так много мясоедов страдает запорами, является лишь логичным следствием их питания, так как то, что они поглощают, неудобоваримо с душевной точки зрения. Они безучастны, их органы чувств притупились, как и у тех животных, которых они поедают, ведь те больше не видят дневного света, их принуждают искусственным образом к высокой производительности, а органы чувств преднамеренно или заодно повреждают (например, куры, которым отрезают клювы, или телята, которым выжигают рога). Их, по сути, невероятно чувствительные органы обоняния – вспомните о «трюфельных» свиньях – вынуждены притупляться в невыразимой вони животноводческих предприятий, где подавляющее большинство свиней страдает дыхательными заболеваниями.

Все, что животные испытали на своем пути, полном неописуемых страданий, от животноводческой фабрики до крупной бойни, также попадает в желудок тех, кто, поедая их, принимает участие в этом преступлении против души – против души животных, замученных по небрежности и подверженных пыткам из садизма, и против собственной души. Смерть находится в кишечнике и сегодня – причем в большей степени, чем во времена Ф. К. Майра, австрийского врача, сделавшего это высказывание Парацельса знаменитым. Вместе с мясом люди поедают смерть, а также все эти пытки и мучения. Выражение «Ты являешься тем, что ты ешь» становится в этой связи отражением жуткой реальности.

Чего мы действительно хотим?

Хотите ли вы поедать мясо измученных существ, добытое руками столь же несчастных людей, и благодаря этому жить?

Хотите ли вы, чтобы это мясо стало вашей плотью? И как должна выглядеть жизнь, поддерживаемая таким мясом?

У нас сегодня есть много оснований для большого стыда. По причине не столь отдаленных событий истории мне часто было стыдно за то, что я немец, и как австриец я чувствую себя не лучше. У нас в западном мире сегодня имеется множество причин стыдиться того, что мы – люди, глядя на то, что мы причиняем (и позволяем причинять) животным от имени общества. Мы должны действительно стыдиться и обратиться к большому и глубокому раскаянию. Это было бы наилучшей срочной мерой, которая напрашивается для духовного исцеления.

Мы живем в абсурдное время, когда считается нормальным обращаться с животными как с вещами, когда самые ужасные и нечеловеческие издевательства над животными не вызывают массовой критики и рассматриваются, на худой конец, как простительные проступки. Когда промышленные концерны, организующие массовые издевательства над миллионами живых существ, защищаются политиками и законами и получают великодушные дотации с денег налогоплательщиков. Когда, напротив, защитники животных, вегетарианцы и веганцы слывут ненормальными, сумасшедшими, отщепенцами и даже сектантами, которых нельзя принимать всерьез. В лучшем случае над ними посмеиваются. Однако наша позиция и наши действия в рамках этой темы позволяют нам с чистой совестью смотреть на себя в зеркало. А времена еще изменятся. Как противник атомной энергии с самого первого часа, я помню, как нас было мало и как изолированы мы были 30 лет назад, а сейчас нас – большинство, и количество наших единомышленников постоянно растет.

Все описанное – незаконно, по крайней мере, в немецкоговорящих странах, хотя и происходит ежечасно. Даже Конституционный суд Германии назвал производство яиц при помощи кур-несушек жестоким обращением с животными. Но это все, очевидно, без толку, пока всеядные требуют стабильной поставки яиц.

Каждый может защититься

Как могут всеядные чувствовать себя хорошо в этой ситуации? Конечно, в своей нужде они охотно и с готовностью нападают на тех, кто доносит их бедственное положение до их сознания. Как известно, раньше тем, кто приносил плохие новости, отрубали голову. Однако, в действительности такая реакция неуместна. И то, что эти животные были выращены специально для убоя, является абсолютно неубедительным

аргументом. Родители, которые заводят ребенка, чтобы он мог служить донором органов для старшего ребенка, тоже не могут нарушать право на жизнь этого нового ребенка.

Рациональных оправданий для бедственного положения существует много. Но в конце концов, значение имеет лишь то, что мы допускаем, с чем готовы мириться, что мы в себя поглощаем. Пугающая правда выглядит так: среднестатистический человек западного промышленного общества съедает за свою жизнь примерно 20 000 животных – включая крабов, анчоусов и прочую мелкую живность, – он должен за это нести ответственность и жить с этим. Хорошая новость: простым решением каждый из нас может спасти до 20 000 животных, если мы примем его достаточно рано. Даже если изменить свои привычки в питании в середине жизни, это число может составить около 10 000.

Но, возможно, эффективнее, чем любые жуткие цифры, изменить убеждения поможет взгляд в глаза теленка: просто посмотрите на него несколько минут, проведите с ним некоторое время. Однажды на высокогорном альпийском лугу один бык, который, вероятно, предчувствовал, что его ожидало на

следующий день, часами облизывал мою машину, время от времени поглядывая на меня. Его глаза я никогда не забуду. «Сострадание – основа морали», – говорил Шопенгауер.

Иными словами, мы делаем для нашей души то, что мы делаем для животных. У нас есть бесчисленное множество возможностей что-то сделать прежде, чем это плачевное положение станет нашим окончательным финалом. Я надеюсь дожить до тех времен, когда мы будем оглядываться со стыдом и раскаянием в прошлое, полное мучений. Нам доподлинно не известно, кого имел в виду Иисус, говоря: «То, что ты причиняешь младшему из своих братьев, ты причиняешь Мне»; возможно, речь шла о людях, но более вероятно то, что Он имел в виду всех чувствующих существ; так же смотрят на мир и буддисты. И в случае с Франциском Ассизским это тоже, несомненно, так. Для него было важно именно духовное родство людей и животных. Разделение по биологическим видам здесь, в любом случае, искусственное… и для души неуместное.

Откуда появляется жестокость?

Основным аргументом промышленности в оправдании всех описанных жестокостей является то, что, хотя подобные факты и доказаны, все же речь идет о прискорбных исключениях. Если бы это было так, то почему, собственно говоря, животноводческие фабрики и бойни так основательно закрыты для посторонних? Ответственные лица знают точно, что эти мерзости являются частью их бизнеса и повторяются регулярно. Это подтверждают расследования и отчеты, а рабочие, которых мучают угрызения совести, позднее сознаются в этом, сгорая от стыда.

Более важным является вопрос, где берут начало корни жестокости, которая делает все это возможным. Ответ прост: подобное поведение – внутри нас, в теневой части нашей психики. Как в прошлом нацисты находили персонал для работы в концентрационных лагерях, так и сегодня это удается руководителям животноводческих предприятий; финансовая или душевная нужда заставляет людей идти на любую работу, поэтому нет проблемы в том, чтобы набрать достаточное количество рабочих. Естественно, текучка кадров в этой сфере очень высока и на некоторых фабриках часто составляет 100 %, поскольку чувствительные люди такого долго не выдерживают.

В теневой части нашей психики существует много страшного, и мы можем выбрать, как поступить с этой энергией. Во многих людях присутствует склонность к садизму, о чем свидетельствует широкое распространение садомазохистских развлечений.

Осознание теневых энергий чрезвычайно важно для того, чтобы они не бушевали в человеке стихийно, причиняя вред ему и другим. Тень – это большая тема, рассмотреть которую в рамках этой книги невозможно. Подробнее я пишу о ней в книге «Das Schattenprinzip» («Теневой принцип»).

Мы, как и животные, обладаем анимальной (животной) природой, которая, естественно, обусловливает наличие у нас охотничьего инстинкта и тенденцию к образованию социальных иерархий для организации наших стад. Мы также обладаем мощным агрессивным потенциалом, который можем реализовывать разными способами. Мы можем мужественно выступать в защиту более слабых, за права тех, кто лишен привилегий, к примеру, убойных животных, и даже сражаться за это. Мы можем хвататься за рискованные дела в нашей жизни и мужественно вести активную собственную борьбу, или можем скатиться в неосвобожденные области тени, где будем трусливо и подло срывать свою агрессию на более слабых существах, как это явно вошло в привычку у работников животноводческих фабрик и скотобоен. Об обоих вариантах реализации принципа агрессии, а также о других архетипах поведения можно получить разъяснение в моей книге «Lebensprinzipien» («Жизненные правила»)[109].

У меня ни в коем случае нет намерения поверхностно оценивать или умалять неизмеримое страдание, причиненное людям в концентрационных лагерях, но сегодняшние животноводческие фабрики представляют собой нечто вроде концентрационных лагерей для животных; и фактическое положение в них держится в тайне так же, как в свое время умалчивали о нацистских концлагерях и происходящих там зверствах. Должно быть, сегодня у людей аналогично нарушена психика, поэтому они дают волю своему садизму на беззащитных животных. Они оказались на самом нижнем, самом подавленном уровне агрессии.

В настоящее время у нас нет шанса проигнорировать то бедственное положение, в котором мы оказались. И чем быстрее мы попытаемся его исправить, тем лучше. Мясоеды постоянно в буквальном смысле поедают боль нашего мира, все больше закрепляя ее в себе. От этого они заболевают, но, конечно, не осознавая этого. И таких людей – большинство; они излучают соответствующие вибрации и тем самым распространяют энергетическое поле, способствующее дальнейшему мучению и пыткам животных в промышленном содержании. И это еще не все: то бедствие, которое эти люди принимают в свою жизнь вместе с пищей, они начинают поддерживать сами, становясь более агрессивными и жестокими.

Как сегодня доказано квантовой физикой, ничто не отделимо от целого. На элементарном уровне все связано со всем. Мистики сформулировали этот опыт так: «Ты един со всем» или «Ты – это мир». Кто осознанно чувствует себя единым со всем сущим, тот теряет страх и испытывает сострадание к ближним на пути к самореализации. Впрочем, и те, кому еще далеко до подобного уровня сознания, также образуют мощное поле, особенно когда речь идет о большом количестве людей.

Парацельс, в определенном смысле родоначальник современной медицины, знал об этом и говорил так: «Жизненная сила не заключена в человеке, а излучается им, напоминая по форме сияющий шар, и способна действовать на расстоянии. В этом излучении сила воображения человека может вызывать оздоравливающий или болезнетворный эффект»[110].

В таком контексте очевиден смысл того, что имел в виду Эйнштейн, говоря: «Учитывая то, как положительно вегетарианский образ жизни влияет на физическое здоровье, он мог бы крайне положительно отразиться на судьбе всего человечества».

Пути из бедствия

Очерствение душ напрямую поражает рабочих в этой несчастной области, но косвенно этому подвержены мы все, поскольку мясоеды сегодня встречаются повсюду. «Мы ведем войну против животных, которых поедаем, и пока существуют скотобойни, будут и поля битвы, во внешнем мире и в наших душах», – так это видел Л. Толстой. А почти 2500 лет назад Сократ, как сообщает его ученик Платон, обратил внимание еще на одну проблему, связанную с потреблением мяса: опасность войны по причине недостатка пастбищ. Кстати, пастбища представляют собой чрезвычайно актуальную тему и в другом контексте. Согласно актуальному исследованию WWF, вырубка девственных лесов Южной Америки по большому счету производилась с целью расширения животноводческих территорий в пользу промышленных стран.

Только подумайте, каким облегчением было бы для планеты, если бы мы прекратили наполнять свои желудки этим несчастьем и затуманивать свои органы чувств! Какие далеко идущие последствия имел бы этот шаг!

Мне было тяжело предоставлять вам сообщения с фронтовой линии войны против животных и ожидать от вас прочтения этих рассказов свидетелей и виновников. Но я рассматриваю это как единственный значительный шанс, чтобы мы все вместе могли

посмотреть своей беде в глаза и покончить с ней – лучше сегодня, чем завтра. Этим шагом мы бы могли избавить себя от огромного количества энергии страха, страданий, пыток и мучений, которая в противном случае с каждой трапезой постоянно все в большей мере поступает в нашу жизнь и делает ее все несчастней. Как врач, я наблюдаю, просто вынужден наблюдать это более 30 лет. На моих семинарах я имею дело с более сознательными людьми, и все равно я часто с горечью отмечаю, какие тяжелые последствия для психики может иметь поедание мяса. Мы могли бы и нам следует решающе изменить свою жизнь. Кому удастся навсегда вычеркнуть животных из своего рациона, спасет не только их жизни, но и свою.

После войны наступает мир, который может освободить положительную энергию. Кто проживет хотя бы два месяца без животных продуктов, тот ясно почувствует, как его покидает несчастье и вся жизненная энергия начинает течь свободней и легче, нежнее и сильнее.

Каким бы масштабным ни было это бедственное положение, таким же значительным, с другой стороны, является наш шанс изменить его и использовать новую энергию для роста и развития. Теневая сторона – это и наше сокровище, мы можем встретиться с ней лицом к лицу и увидеть путь к исцелению. Она может дать нам энергию для верных шагов к свободе и здоровью.

> ***Вывод**: кто ест мясо, тот поглощает страдания и мучения животных в прямом смысле слова; такой человек должен задать себе вопрос, хочет ли он действительно это поддерживать? Промышленное содержание животных – это не только площадка для разведения новых болезней, таких как свиной грипп, но и реальные условия, в которых взращивается наше смирение по отношению к жестокости и духовному очерствению, весьма не случайному у работников животноводческой сферы. Однако там, где кроется опасность, находится и спасение. Нам только необходимо воспользоваться шансом.*

От крестьянского хозяйства к фабрике животных

Крестьянское хозяйство себя изжило, хотя попытки вернуть его к жизни и существуют; принц Чарльз в своей заслуживающей прочтения книге «Harmony» написал об этом[111].

Из 100 животных, которых мы сегодня едим, 98 происходят из промышленного содержания и никогда не жили настоящей жизнью. Они никогда не видели ни луга, ни солнца, ни неба. Несмотря на это, идиллическими картинками крестьянского хозяйства нас склоняют к потреблению этих животных. В конечном счете, нами манипулируют. Реклама показывает нам, как коровы, мирно пережевывая траву на идеальных горных лугах, возвращаются в родные стойла под радостное мычание. Мы видим фермеров, которые зовут коров и свиней по именам, а их дети любуются тем, как вылупляются цыплята – глянцевые картинки «любви к земле», «благополучного мира», гармоничной идиллии, которая существует, тем не менее, только как алиби.

Животные, чье мясо мы едим, влачат жалкое существование в стойлах, чтобы как можно быстрее набрать максимальное количество веса. Эти создания, все время пребывающие в состоянии стресса, не имеют места и жизненного пространства, питаются самым дешевым концентрированным кормом; их накачивают антибиотиками и – нелегально – гормонами; эти существа почти не справляются с горой мяса на их ребрах, например, индюшки, которые опрокидываются вперед, поскольку не в состоянии удерживать выращенную таким образом «индюшачью грудку».

И подобная реальность существует потому, что конечный потребитель идет на поводу у романтических рекламных картинок, намеренно вводящих в заблуждение. Фермеры наверняка относятся к животным не всегда хорошо, но все же как к живым существам.

На животноводческих фабриках к ним относятся как к вещам, на которых рабочие вымещают все самое плохое, что только есть в их душах.

Откормленные куры и машины-несушки

Птицефабрики доказывают это впечатляюще. Птицы стали жертвами генетических изменений, которые были произведены с целью превратить их в источник большого количества мяса или

яиц. Куриц, какими их создала природа, вернее, десятки видов, населявших раньше крестьянские хозяйства, давно не существует. Современные курицы-несушки, подобно механизированным устройствам, несут более 300 яиц в год. Это в 2 раза больше по сравнению с тем, что было раньше. Такая производительность стала возможной в результате изменения их естественного ритма жизни с помощью искусственного света и специального корма. Уже через год их жизнь, которая в нормальных условиях длилась бы много лет, заканчивается от изнеможения, их производительность падает и их утилизуют.

Производство цыплят происходит в отдельных фабриках, где яйца греют в специальных инкубаторах. Цыплята мужского пола миллионами уничтожаются, выбрасываются, отравляются газом или живыми измельчаются – это проще всего и, главное, дешевле. Представьте себе: большой измельчитель, полный цыплят! Только в Германии ежегодно таким образом уничтожается почти 600 миллионов цыплят.

Тем цыплятам, которые действительно пригодны, укорачивается клюв – их важнейший орган осязания, – раньше это делали при помощи горячего лезвия, сегодня – полностью автоматически. Это все равно что если бы детям отрезали кончики носов.

У кого язык поворачивается говорить о «яйцах от счастливых несушек», тот издевается над ситуацией, впрочем, в рекламе это давно стало обычным делом. В этой сфере уважение к правде пропало задолго до того, как исчезло уважение к жизни и благоговение перед ней, о котором говорил Альберт Швайтцер.

Современные откормленные куры, генетически разработанные иначе, нежели куры несушки, за половину срока прибавляют в весе в 2 раза больше, чем в естественных условиях; таким образом, прирост массы у них удалось повысить на 400 %. До своей преждевременной кончины курочка вынуждена существовать в неописуемом стеснении и мучении. Птицы способны выносить это в течение короткого срока своей жизни только потому, что в их корм добавляются витамины А и, прежде всего, D, вероятно, в качестве замены солнцу. Через 6 недель плачевное положение американских откормленных кур заканчивается, и они оказываются в духовке или на гриле. Немецкие бывают готовы иногда уже через 5 недель. Дольше они бы просто не выдержали, так как их мясо растет быстрее, чем кости, что приводит к неестественным гротескным формам, а также болезням. Примерно 4 % кур – это, разумеется, входит в расчеты! – погибают от судорожных конвульсий из-за так называемого «синдрома внезапной смерти»; примерно 5 % издыхают от скоплений воды в брюшной полости, которые наблюдаются у птиц только в промышленных условиях; 75 % передвигаются с трудом и, несомненно, страдают от постоянных болей.

Запланированный конец наступает хотя и скоро, но не так быстро. Поистине кошмарная жизнь откормленной курицы, в которой она никогда не видела солнца, заканчивается так же жестоко, как и начиналась. Так называемые «запихиватели»,

работающие на сдельной оплате, заталкивают птиц в клетки; на бойне их вытаскивают и подвешивают вниз головой в металлические петли, в результате чего, даже если все пройдет «хорошо», они подвергаются мучениям, при которых почти всегда ломаются кости. Конвейер тянет подвешенных кур через ванну с водой, в которую подается электрический ток; это должно оглушать птиц. Но это не лишает их чувств. Невообразимая для людей ситуация, которая, спустя десятилетия, недавно была запрещена в странах ЕС, но не в США.

Далее они оказываются у автомата для отрубания голов, который их должен убивать и обескровливать, попадая на важнейшие сосуды. Но поскольку этого часто не происходит, нужен отдельный рабочий, так называемый «дополнительный резчик», которому, тем не менее, тоже не всегда удается перерезать глотки всем птицам. Затем курица, часто еще живая, оказывается в шпарильном чане. Эта участь постигает, согласно Фоеру, только в США 4 миллиона птиц в год.

Если же не все «пройдет хорошо», у нас не хватает слов… Особенно в отношении «гигиены». В процессе подготовки трупы тянутся через различные ванны, называемые рабочими «фекальный суп», и это объясняет высокий уровень заражения: почти 100 % – кишечными палочками Escherichia coli, 8 % – сальмонеллой и до 80 % – кампилобактером, потенциально опасной бактерией. Эти инфекции на контроле встречаются регулярно. Исследование Федерального ведомства по оценке риска обнаружило в 2010 году заражение кампилобактером, составляющее от 39 до более чем 70 %.

Тела птиц к концу убойной процедуры находятся в таком непотребном виде, что им впрыскивают специальный бульон, составляющий от 10 до 30 % их продажного веса. Благодаря этому они должны снова хотя бы в некоторой степени иметь вкус курицы.

С помощью гигиенического аргумента, как уже упоминалось, убой скота для фермеров и небольших скотобоен был сопряжен, в конце концов, с такими трудностями, что им пришлось его прекратить. Однако гигиеническое состояние крупных скотобоен и птицефабрик при подобных практиках не поддается никакому описанию. Подобным образом в ЕС ежегодно «производится» 6 миллиардов кур, а в мире – 50 миллиардов. И эти цифры могут вырасти, если Китай и Индия тоже последуют творящемуся сумасшествию, к чему все и клонится.

Продуктивность на первом месте

Животные в животноводческих фабриках рассматриваются исключительно с позиции продуктивности, как «средства производства». Так получаются свиньи, которые в естественных условиях не смогут существовать вообще по причине своих слабых ног; так получаются индюшки с неестественно огромной грудкой, которые не размножаются, и куры, которые едва еще обладают птичьим обликом. А это все и не нужно в современной фабрике животных. То, о чем думал французский философ Рене Декарт, когда случайно назвал людей и животных машинами, здесь грубо воплощено в жизнь.

Положительная сторона для промышленности и для тех, кто мирится с дешевым пыточным мясом: прогресс развивается стремительным темпом.

С 1820 по 1920 год крестьяне за 100 лет удвоили сельскохозяйственную продукцию. С 1950 по 1965 год это произошло еще раз, всего лишь за 15 лет. В следующие 10 лет – с 1965 по 1975 год – это произошло еще раз. Так, вероятно, пойдет и дальше, если мы будем участвовать в этой игре, или вернее, в этой еде. После Второй мировой войны один крестьянин мог прокормить примерно 15 человек, сегодня – уже более 100. Только он теперь больше не крестьянин. Крестьяне в изначальном смысле этого слова в своем большинстве пали жертвой промышленности, а вместе с ними и качество продуктов питания.

Это привело и к тому, что животноводческая промышленность стала закрытой для глаз общественности. Крестьянское хозяйство мог посетить каждый, скрывать было нечего. Фабрики же строгим образом охраняются от посторонних, здесь все должно быть спрятано и сохранено в тайне. Регулярно и с ведома общественной системы здесь совершаются преступления против человечности, против защиты животных и их прав. Ответственность за это несут, в конечном счете, потребители, ратующие за низкие цены, которых фермерам для выживания недостаточно. Как это часто случается, значительное большинство решает в пользу количества и против качества.

В начале прошлого столетия сердечно-сосудистые заболевания были редкостью, а рак – исключением. Сегодня эти болезни – рука об руку с промышленным содержанием скота – завоевали наш мир и, в конечном счете, стали в нем обыденностью. Хотим ли мы этого действительно? Хотите ли вы и дальше принимать участие в поддержании этой тенденции? Это извращенный и больной процесс, в котором на кону стоит так много для нас всех. При этом три четверти жителей США утверждают, что защита животных для них важнее, чем дешевое мясо, а две трети выступают за строгие законы о содержании

животных. Вероятнее всего, в Германии люди думают так же. Почему политики это не воплощают в жизнь? Скорее всего потому, что важнейшим «избирательным бюллетенем» граждан является по-прежнему банкнота, которой они большинством голосуют ежедневно в магазине за дешевое мясо, обходящееся всем нам очень дорого в долгосрочной перспективе.

Промышленное содержание скота как непредсказуемая бомба замедленного действия

По легенде при взгляде на первые крупные бойни в Чикаго Генри Форду пришла в голову мысль о конвейере, который позволил бы каждому американцу иметь собственный «Форд модели Т». Крупная бойня позволяет иметь дешевое мясо и, между тем, лавину сопутствующего урона. Расчленение коровы стало процессом, по сути обратным автомобилестроению. Здесь с живыми существами стали обходиться как с вещами.

Результат этого процесса потрясает: за последние полсотни лет цены на дома и автомобили выросли далеко за 1000 %, а цены на яйца и курятину, с учетом инфляции, напротив, упали до рекордного уровня. Однако если прибавить скрытые расходы этого способа продукции – от дотаций и загрязнения окружающей среды до заболеваний, вызванных таким питанием, – тогда бы они достигли рекордной высоты. Если подумать о том, что «испанский грипп» 1918 года, унесший больше жизней, чем Первая мировая война, был, как уже доказано, разновидностью птичьего гриппа и что последующие пандемии также исходили от птиц или свиней, мучимых в условиях промышленного содержания, то тема доступности мяса для потребителей выглядит совсем иначе. Фактически мы имеем чрезвычайно рискованную технологию, угрожающую большой части человечества. 50 миллиардов откармливаемых медикаментами и все равно больных птиц с ослабленным иммунитетом, а также 500 миллионов свиней и других животных в промышленном содержании превращаются в непредсказуемую бомбу замедленного действия.

Безумие на дотации

Однако это сумасшествие все еще приносит доход. Потому ли, что нет совести и дальновидности, а алчности в избытке? Или потому что все это свойственно как производителям, получающим прибыль, так и потребителям, принимающим участие в преступлении против человечности? В любом случае,

этот путь представляет чрезвычайную опасность для нашего мира.

Органы власти щадят эти предприятия и отнюдь не контролируют их жесточайшим образом. Им идут навстречу везде, где только можно, и это давно уже стало правилом, притом что здоровье населения и страдания животных рассматриваются как несущественные. К примеру, в передаче «Вельтжурнал» («Weltjournal») австрийского телевидения ORF 2 прошла информация о том, что один французский концерн по выращиванию птиц получил от ЕС дотацию в 63 миллиона евро на производство и экспорт кур самого низкого качества.

Как же вышло, что промышленность обладает такой властью? Очень просто: мы предоставляем ей эту власть – тем, что покупаем ее продукты, такие как мясо, птицу, яйца и молоко!

О том, какое опасное влияние оказывают молочные продукты на здоровье взрослых, мы уже подробно говорили. Хотя эти факты уже давно научно подтверждены, реклама молочных продуктов продолжает эффективно провозглашать обратное, а государство – предоставлять дотации на молоко для школьников.

Поля сознания

Страдания животных, людей и Земли неразрывно связаны между собой. Наше питание все больше представляет собой результат страдания, которое мы, поедая, делаем частью себя на уровне души и сознания. Фоер говорит об этом: «Когда мы едим мясо промышленного производства, то буквально живем пыточным мясом. И это пыточное мясо постепенно становится нашим собственным»[112]. Вероятно, это высказывание не так метафорично, как могло бы показаться. В любом случае, у нас имеются солидные доказательства из различных источников, подтверждающие это: к примеру, сегодня известно, что вместе с пересаженными органами частично переносится и сознание донора. Американский врач Пол Персалл[113] сообщает об изменениях в поведении и жизненной позиции пациентов с пересаженными органами, вызванных, очевидно, сознанием донора, которое активно проявляет себя после трансплантации. Сложные свойства характера, предпочтения и антипатии доноров четко проявлялись у новых обладателей их сердец. Даже жестикуляция и отдельные речевые привычки доноров иногда переходят к реципиенту.

Самой сенсационной является история одной восьмилетней девочки, которую после трансплантации сердца стали преследовать во сне кошмары изнасилования. В расследовании

этого Персалл выяснил, что донор сердца погибла от жестокого изнасилования. Кошмары, преследующие рецепиентку, в конечном счете, даже привели к тому, что насильника смогли арестовать.

По нашей теме самым впечатляющим является опыт молодой женщины-вегетарианки, у которой после операции по поводу трансплантации появилось новое влечение к гамбургерам. Как выяснилось, ее донор питался главным образом ими.

Каннибалы считали, что вместе со съеденным сердцем и мясом врагов они получают и их силу. Они были правы, хотя нам эта информация отнюдь не по душе.

Вернемся к современным естественным наукам. Атомный физик Ханс-Петер Дюрр[114] говорит о теории полей так: «Поля в квантовой физике не только нематериальны, но и затрагивают совершенно иные, бóльшие пространства, не имеющие никакого отношения к известному нам трехмерному миру. Это чисто информационное поле, никак не связанное с массой и энергией. Оно существует не только внутри меня, но и распространяется на всю Вселенную».

Как здесь не вспомнить о морфогенетических полях Руперта Шелдрейка? Рассуждая в этом направлении, мы можем представить себе поля, окружающие нас, которые еще неизмеримы технически, но вполне ощутимы для чувствительных людей. Так почему же поедание мяса не должно влиять на наше поле сознания? Многие мясоеды за свою жизнь съели много чужеродных органов, но главным образом мышечной ткани. Большинство из них избегают есть внутренности. Мозг тоже вызывает отвращение у многих. Вероятно, не без основания. Однако ограничиваться мышцами – тоже не выход, ведь сердце – тоже мышца. Если поля имеют такую тонкую структуру, как утверждает физик Ханс-Петер Дюрр, почему они должны отсутствовать в измученном мясе? Объем знания о нейромедиаторах и гормонах страха очень вырос и будет еще значительно углубляться.

Как врач, я знаю: страдание – это тоже путь. В силу обоснованных причин мы используем его, чтобы прийти к началу дисгармонии. Как часто я спрашивал: «С какого времени у вас эти боли? Когда и как они начались?» Страдание животных, которое мы через еду делаем нашим собственным, может также привести нас к истоку своих страданий, на бойню или животноводческую фабрику. В этом отношении путь к тому, чтобы взглянуть в глаза причинам своих болезней, хотя и отвратителен, но является правильным, важным и последовательным.

***Вывод**: влияние животноводческой промышленности на общество является бомбой замедленного действия. Миллиарды евро выделяются в качестве дотаций на развитие настоящей технологии риска, прокладывающей дорогу пандемиям. Влияние мясных продуктов на человеческое сознание является не менее скверным.*

Потребители обладают властью

Даже если нами многократно манипулировали и вводили в заблуждение средствами массовой информации, правительственными учреждениями и собственно животноводческой промышленностью, заинтересованной в финансовом обогащении, – у нас при каждом приеме еды есть выбор: между убойными продуктами и урожаем, между войной и миром, между неосвобожденным мужским полюсом и освобожденным женским. Это имеет значение, поскольку мы делаем выбор 3 раза в день, более 1000 раз в год и за всю жизнь – примерно 80 000 раз. Таким образом, каждый отдельный человек своим решением оказывает значительное влияние.

Сегодня более чем когда-либо все говорит в пользу веганского питания, то есть полного отказа от животных продуктов. Исключение мяса из рациона недостаточно, поскольку, как было убедительно показано, так называемые лактовегетарианцы, употребляющие молочные продукты, достаточно неприятностей причиняют и себе, и коровам. И те, кто думает, что обезопасили себя, покупая мясо у фермеров экологически чистых хозяйств, в действительности просто обманываются. Даже там животные редко содержатся так, как задумано природой, и даже если их лучше кормят, умирают они отнюдь не от обилия ласки, а в тех же самых кошмарных убойных установках. В остальном, что касается отрицательного влияния на биологическом уровне, мясо является животным протеином, о вреде которого мы сказали достаточно.

Что хорошо для детей?

Многие родители не могут отказаться от мяса из-за своих детей, вопреки рассудку и чувству. Как быть? Ответ прост: полноценная растительная пища, как например, старая добрая пшенная каша, богатая белком, делает мясо абсолютно излишним. Джонатан Сафран Фоер приводит результаты обследований, подтверждающие, что у полноценно питающихся веганцев параметры белка крови даже лучше, чем у питающихся мясом. В остальном я бы давал детям есть то, что они желают, позволив им при этом как можно раньше распознать правду, скрывающуюся за рекламой. Как самый старший из четырех детей, я наблюдал, что трое младших сами по себе еще не имели страстного влечения к мясу, и они ни в коем случае не хотели отрезать рыбе голову и вырывать курочке крылья. Я бы

посоветовал всем родителям, даже не демонстрировать подобное детям. В остальном следует сказать, что практически не существует натуральных продуктов питания, которые бы не содержали 1–2 % белка, что соответствует его нормальному уровню в материнском молоке. Таким образом, при достаточном разнообразии растительной пищи недостаток белка практически невозможен. Следовательно, животный протеин не только вреден, но и просто-напросто не нужен.

Содержание белка в растительных продуктах питания (на 100 г)[115]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 0,8–1 г на 1 кг массы тела***

Соевые бобы	32,6 г	Нут (турецкий горох)	12,9 г
Арахисовое пюре	26 г	Лесной орех	12 г
Арахис	25,3 г	Пшеница (цельное зерно)	11,3 г
Чечевица	23,5 г	Сухие хлебцы	10 г
Белые бобы	23,5 г	Рожь (цельное зерно)	9,5 г
Горох	23 г	Тофу	8,25 г
Миндальный орех	18,7 г	Рис (цельное зерно)	7,8 г
Мука из полбы	14,4 г	Хлеб в среднем	7 г
Овсяные хлопья	13,5 г	Соевое молоко	3,3 г

Для лучшего усвоения белка следует комбинировать зерновые и бобовые во время одного приема пищи.

Печальный хит-парад потребления мяса

В действительности, на сегодняшний день лишь минимальная часть людей в немецкоговорящих странах придерживается принципов здорового питания в свете новейших знаний. В Германии примерно 80 000 человек – веганцы и 1,3 миллиона – вегетарианцы[116]; в Австрии, согласно статистике по вопросам здоровья, лишь 0,2 % веганцев, а в Швейцарии их несколько больше.

Подавляющее большинство людей твердо уверено в нездоровой, опасной и во многом ошибочной стратегии, которую люди подчас до самой своей – вероятно, относительно ранней – смерти даже с некоторым пылом защищают. Впрочем, основная масса потребителей, скорее всего, находится в неведении, не понимая того, что причиняют себе таким питанием. Для такой маленькой страны, как Австрия, с ее 8,4 миллиона человек статистика выглядит следующим образом: ежегодно население съедает 2 миллиарда яиц; производятся 3,26 миллиона литров коровьего молока – количество, которого бы хватило, чтобы 900 раз заполнить до краев футбольный стадион в Мюнхене. За год в стране потребляется 836 200 тонн мяса, на человека – примерно 112 кг в год, почти как в США. То есть австриец поедает ежегодно количество мяса, превышающее его собственный вес. В Германии ситуация очень похожая. Согласно Федеральному статистическому ведомству, в 2010 году был отмечен новый рекорд: 8 миллионов тонн мяса, две трети из которых – свинина (5,4 миллиона тонн); а также особый подъем в производстве птицы, составивший 7,0 %.

Любимой жертвой на территории немецкоговорящих стран остается свинья, которой один австриец съедает в количестве 40 килограммов; далее следуют говядина и птица. Также один австриец в среднем потребляет 92 литра молока в год, то есть также в количестве, обычно превышающем его собственный вес, причем большую часть составляют переработанные молочные продукты. Для 1 килограмм сыра необходимо примерно 10 литров молока. В печальном хит-параде мясоедных наций первое место занимают США – 123 килограмма на живот, затем следует Испания – 121 килограмм, и на третьем месте Австралия – 118 килограммов. Австрия в этом ряду занимает четвертое место – 112 килограммов. Немцы оказались немного ниже, но тоже в первых рядах в мировом масштабе, так как средний показатель потребляемого мяса в мире составляет 39 килограммов. С 1961 по 2003 год эта цифра с 23 увеличилась до 38 килограммов, в промышленных странах – с 57 до 91 килограмма. Мы пробираемся через горы мяса к мерзкому качеству жизни и распространяем бедствие для будущих поколений. В прямом

смысле слова мы пожираем будущее.

Препятствия при переломном моменте

Необходимая перестройка питания осложняется двумя причинами. Во-первых, и молочные продукты, и мясо вызывают зависимость. Если страстному любителю мяса дать налоксон – средство, прекращающее действие опиатов, то его стремление к мясу также будет ослаблено. То же, и даже в еще более сильной степени, действительно и для молочных продуктов, особенно сыра, где наука распознала наркотический эффект у продуктов разложения казеина. Впрочем, уже через 3 недели веганского питания эта зависимость исчезает. Сахар, как известно, также вызывает зависимость, вызывая выделение опиатоподобных веществ в мозге, что повышает уровень допамина в крови, улучшающего, в свою очередь, настроение[117].

Вторая причина заключается в мощном поле заблуждений, крепко держащем нас в ошибочных привычках питания. А это поле поддерживают сильные заинтересованные группы, которые хорошо зарабатывают на существующем положении вещей и делают все, чтобы его сохранить. С другой стороны: кто бы мог подумать десять лет назад, что курение будет так ограничено государством, как это имеет место сегодня?! Так что и здесь есть основание надеяться! Давайте еще раз вернемся к открытию Шелдрейка о морфогенетических полях, согласно которому существует возможность посредством веганского питания положительно воздействовать не только на собственное жизненное поле, но и на поле сознания всего общества.

Политика и лоббисты – дотации мясному безумию

После своей многолетней неутомимой борьбы за здоровое питание Кэмпбелл говорит на эту тему следующее: «Я пришел к выводу, что правительство, когда речь заходит о здоровье, не выступает за интересы людей. Оно стоит на стороне пищевой и фармацевтической промышленности, даже если это происходит за счет людей. Это системная проблема, когда промышленность, наука и правительство вместе принимают решения о жертвовании здоровьем этой страны. Промышленность предоставляет финансовые средства на общественные отчеты о состоянии здоровья, а близкие к промышленности академики, занимающие ведущие позиции, играют главную роль в их составлении. Между правительственными и промышленными постами существует вращающаяся дверь, через которую дотации от правительства,

выделенные на исследования, направляются на развитие медикаментов и медицинских приборов, а не на оздоровление продуктов питания»[118].

Явным это становится даже в такой развитой стране, как Швейцария, где в высшей инстанции правительства по вопросам питания – швейцарской комиссии по питанию – много лет участвует женщина, которая до середины 2011 года занимала должность руководителя по маркетингу в организации «Провианде», пропагандирующей мясные продукты. Но если такой человек принимает участие в регулировании вопросов питания, то неудивительно, что вегетарианское питание, не говоря уж о веганском, даже не упоминается в рекомендациях. Немецкий профессор Йорг Шпитц, автор уже неоднократно цитировавшейся книги «Раковые клетки не любят солнца», специалист по диетологии и профилактической медицине, пишет: «Информация по теме здоровья, которая предоставляется органами массовой информации, большей частью необъективна. Она предназначена не столько для сохранения здоровья информируемых, сколько для финансового благополучия информирующих, но так, чтобы это не было очевидно в отдельном случае»[119].

Отто фон Бисмарк замечал: «Чем меньше люди знают о том, как делаются колбасы и законы, тем лучше они спят!» И на протяжении многих десятилетий с нами поступают по этому принципу. С другой стороны, мнение Авраама Линкольна тоже бесспорно верно: «Ты можешь обманывать всех людей некоторое время и некоторых людей – все время, но нельзя обманывать бесконечно долго всех».

Нельзя забывать также и об удушающем финансовом приеме, которым промышленность держит за горло в идеале свободную прессу. Как смогла доказать передача «Фарма-картель» от «Фронталь 21» канала ZDF в декабре 2008 года, статьи, направленные на формирование положительного мнения о фармацевтической индустрии, публикуются посредством принуждений и взяток. Кроме того, путем косвенного влияния через размещение объявлений фармацевтическая индустрия подчиняет своим интересам и соответствующие журналы.

Факты однозначно свидетельствуют: в США правительство ежегодно выделяет свыше 500 миллионов долларов мясной, птичьей, молочной и яичной промышленности в рамках государственной программы школьного питания, чтобы снабжать учеников животным протеином, хотя ученые давно предупреждают, что дети уже и так его получают слишком много. На фрукты и овощи, тем временем, выделяется всего лишь 161

миллион долларов, хотя ученые признают, что именно этих продуктов людям требуется больше, чтобы оставаться здоровыми. Как видим, с пути здорового питания нас сбивают буквально со школьной скамьи. Этнолог Гезеко фон Люпке так комментирует печальный результат мясоедства: «И это все возможно лишь потому, что на безумие вокруг мяса и промышленного сельского хозяйства во всем мире политика дотирует один миллиард долларов в день».

Немецкий теолог и философ Франц-Тео Готтвальд говорит: «Это финансируемое безрассудство! Здесь следует закрутить гайки во многих местах, если мы хотим более или менее сохранить нашу Землю и за пределами XXI века».

Действительно, США действуют в разрез с рекомендациями собственной диетологии, поддерживая мясную и молочную промышленность и позволяя, чтобы это безумие при помощи соответствующих рекомендаций приводилось в исполнение уже на школьниках. Кто думает, что это типично американское явление, того я приглашаю посмотреть на две ошеломляющие пирамиды самой сознательной страны в отношении здоровья и защиты окружающей среды – Швейцарии.

Швейцарское правительство делает то, что знает?

Ключевые позиции дотаций федерации:
Фрукты и овощи 1,9%
Зерновые 3,8%
Жиры и масла 6,1%
Сахар и алкоголь 7,6%
Мясо, яйца, молоко и соя 80,6%

Рекомендации федерации по питанию:
Сахар и алкоголь 1,1%
Жиры и масла 5,1%
Мясо, яйца, молоко и соя 23,2%
Зерновые и картофель 27,2%
Фрукты и овощи 43,5%

Или оно не знает, что делает?[120]

Свыше 80 % огромных дотаций швейцарского правительства направлены на поддержание мясного и молочного производства, и лишь 6 % остается на фрукты, овощи и зерновые, и это ставит рекомендации федерации по питанию точно на голову. То есть даже обычно примерная в отношении защиты прав животных Швейцария идет здесь по абсолютно глупому пути. Почти все деньги тратятся на развитие болезней, здоровье в политике дотаций не играет никакой роли, оно просто не выгодно. Но если даже в стране, являющейся образцом демократии, люди позволяют политикам принимать такие решения, то разве может быть лучше положение в других странах ЕС?!

Существует ли заинтересованность в больных гражданах?

После всех приведенных выше фактов я не могу с равнодушием смотреть на складывающуюся в итоге ситуацию: подобно тому, как управляющие животноводческими фабриками предпочитают больных животных здоровым, поскольку те приносят больше доходов, многие правительства заинтересованы в больных гражданах. Почему? Возможно, потому что они послушнее? Ими легче манипулировать? Они просто терпеливо сносят больше несправедливости? У меня больше нет идей, как объяснить, почему дотации все еще поступают, прежде всего, промышленным концернам и животноводческим фабрикам, а не малочисленным фермерам, которые стремятся производить полноценные полезные продукты питания. Почему же промышленные насильники над животными получают такие

привилегии, вместо того чтобы брать на себя те расходы, за которые вынуждены платить рядовые граждане своим здоровьем?

Ренато Пихлер, президент швейцарского вегетарианского объединения, объясняет это следующим образом: «Причиной, в первую очередь, являются деньги: у мясной промышленности их так много, в том числе и благодаря дотациям, что она может себе позволить хороших лоббистов, которые „консультируют“ политиков. Так как мясо – привычная еда и для политических деятелей, то они охотно верят этим нашептываниям. И у них нет времени, чтобы искать информацию о здоровом питании самостоятельно, а у тех, кто мог бы это делать, нет денег, чтобы сообщить об этом в подходящий момент».

Врач доктор Хендрих так описывает этот замкнутый круг: «Профилактика, то есть предотвращение болезней, должна занимать по крайней мере такое же важное место в медицине, как и лечение болезней. Но в системе здравоохранения, стоящей миллиарды, с ее врачами, больницами, фармацевтической промышленностью и т. д. большие деньги зарабатываются именно на лечении. Политика поддержки профилактического направления в здравоохранении лишило бы эту „фабрику здоровья“ большей части основ ее бизнеса. Неудивительно, что при глобальном сговоре здравоохранительной, мясной и животноводческой промышленностей на высшем уровне профилактика заболеваний, неотъемлемой частью которой является организация здорового питания, в значительной степени утратила свой голос. Благодаря распространению вредного питания руководители предприятий пищевой промышленности зарабатывают много денег, люди в подавляющем большинстве заболевают. Затем, пытаясь их вылечить, отлично зарабатывают медики и фармацевтическая промышленность. Так замыкается круг, при котором жертвами становятся рядовые граждане, животные и окружающая среда»[121].

Здесь отнюдь не стоит ждать каких-то решительных действий со стороны политиков, поскольку они почти всегда разделяют позицию тех, кто их «спонсирует». Однако мы могли бы этому положить конец сами – отказавшись от продуктов, которые недостойны быть питанием для людей и животных.

Какими возможностями мы располагаем?

Мы начали эту книгу с нейтральных научных сведений, а в итоге оказались в эпицентре животного и человеческого бедствия, внушающего лишь отвращение и ужас. Но мы ни в коем случае не можем игнорировать эту действительность. Я принадлежу к

поколению, которое спрашивало своих родителей, бабушек, дедушек и учителей: что вы делали, когда заметили, к какой цели вас намереваются вести национал-социалисты? Мое и следующее поколение будет выслушивать от своих потомков вопросы: как вы отреагировали, когда узнали правду о животных продуктах?

Большая часть населения до сих пор верит тому, что говорит правительство, и тем более тому, что пишут в журналах, раздаваемых бесплатно в аптеке. Эта наивность является еще одним важным кирпичиком в системе, которая существует для поддержания болезненности общества. Было бы наивно полагать, что в пищевой промышленности и производстве напитков не будут применяться махинации, используемые фармацевтической индустрией.

В этом отношении наши лучшие шансы состоят в том, чтобы влиять на общество своим примером, распространяя здоровье и расширяя поле сознательного отношения к своему рациону. Кроме того, мы можем, насколько хватает наших возможностей, информировать других в надежде на то, что эта здравая точка зрения получит большее распространение, а поле болезней, созданное промышленностью и политикой, соответственно уменьшится. Этот вопрос мог бы объединить обширный круг людей, интересующихся вопросами здорового питания: натуропатов, защитников животных и окружающей среды, духовных искателей, вегетарианцев и веганцев. Если бы они сделали всю собранную здесь информацию основой для своих дальнейших действий, многое стало бы возможным; как говорится в африканской пословице: когда мечтает один, это мечта, когда мечтают многие, создается новая действительность.

> ***Вывод**: кто исключит из своего рациона животные продукты, сослужит хорошую службу и себе, и миру: он существенно увеличит продолжительность и улучшит качество своей жизни. Для осознанного наслаждения едой наряду с ощущением чистой совести остается все намного лучшее: спелые фрукты, овощи и зерна – ценные подарки от щедрой природы.*
>
> *Избегая мяса, мы избегаем ужасных болезней, а также паники, страха и страданий. Мы окунаемся в энергетическое поле легкости и начинаем воспринимать жизнь как великий дар. Во время каждого приема пищи – или, как раньше, молясь перед едой – мы можем быть внимательными и осознанно сочувствовать. Один только этот ритуал многое изменит, так как он позволит развить чувствительность; а если часто упражняться*

лишь в проявлении духовной черствости, то результат будет соответствующим. В мире, где люди предпочитают здоровую растительную пищу, больше не будет гнетущих вибраций, излучаемых животноводческими фабриками и скотобойнями. Все это окрылит нас, чтобы убедить и других вместе создавать поле здоровья и благополучия.

Вместо старого страха появится новое мужество, вместо подавления в жизнь придет воодушевление.

Ради здоровья земли

По сути, производство мяса и молока в рамках современного сельского хозяйства является не *одним* из факторов, а *решающим* фактором сложившегося катастрофического положения, распространяющегося от здоровья до климата.

Эту катастрофу можно было бы предотвратить, если бы мы две с половиной тысячи лет назад прислушались бы к Сократу, который в известном диалоге с Глауконом рекомендовал веганскую диету для жителей полиса, греческой городской общины. Он предсказал, что если они дополнительно будут проводить свои дни в созерцательности, то достигнут преклонного возраста при хорошем здоровье. Однако Глаукон требовал для граждан современного рациона и роскошь мясного питания. Сократ возразил, что тогда они должны будут говорить о городе, страдающем от воспалений, будто он уже в те времена читал «Китайское исследование». Он также указывает на то, что понадобится больше врачей, а из-за потребности в дополнительных землях возрастет опасность войны. Кроме того, Сократ говорит, что появилась бы необходимость в органах юстиции по причине роста возникающих разногласий.

Сократ абсолютно точно описал последствия агрессивности, которая закономерно проистекает из потребления мяса. Как здесь не вспомнить об упомянутой Толстым зависимости между скотобойнями и полями битвы?! Мужчины, которые едят мясо, ведут войну быстрее и охотнее – ежедневно в экономике или перед судом, а также в политике, когда целые нации страдают от застоя агрессии, так называемый гнев народа целенаправленно разжигается, чтобы затем открыть ему вентили на полях сражений. Сократ предсказывает даже то, что врачи и адвокаты задерут свои головы от высокомерия, и с этого начнется целый ряд проблем современной западной демократии.

Горы помета и озера навозной жижи

Но кое-что новое мы все-таки изобрели – например, гигантскую проблему с отходами. Как мы не имеем понятия, куда девать свои атомные, пластиковые и другие специфические отходы, так и современные животноводческие фабрики не знают, что им делать с чудовищными горами помета и озерами навозной жижи, которые они вместе с продуктами питания производят каждый день. Как говорят в Баварии, управляющие таких предприятий «надувают» рядовых граждан и «кладут» на их права,

но замученные животные «засерают» людей в полном смысле этого слова. Ответственные за все это «дерьмо» не знают, что с ним делать, или вернее, не имеют никакого плана утилизации, как и управляющие атомными электростанциями. Как и следовало бы ожидать от людей, не имеющих представления об этических нормах, они обычно пытаются нелегально от него избавиться и снова и снова спускают неизмеримые потоки жидкого «дерьма» попросту в реки, вызывая катастрофическое загрязнение окружающей среды, нанося ущерб фауне и флоре и, не в последнюю очередь, местным жителям. Штрафы за это обычно настолько незначительные, что даже их закладывают в смету производственных расходов.

В результате промышленного содержания скота в США сегодня животные производят там в 130 раз больше фекалий, чем население, и это притом, что не существует никакой специально разработанной канализации и никакого плана утилизации этих отходов.

Ямы с жидким навозом размером с футбольное поле, которые постоянно переливаются через край, такие ядовитые, что люди сразу же задыхаются, если падают в них, как, к сожалению, уже неоднократно случалось. Если бы эта жижа не переливалась, то она бы проникала в почву, а следовательно, в грунтовые воды. Все это намного превосходит масштабы навоза, который образуется в фермерском хозяйстве. Но при переходе от фермерского хозяйства к промышленному концерну, который управляет животноводческими фабриками, ориентиром является, как уже много раз подчеркивалось, исключительно прибыль. Крупнейший мясной концерн США «Смитфельд» в течение одного года заплатил штрафы за 7000 нарушений. Они, конечно, рассчитаны так, чтобы дело окупалось. В этом случае нарушения – 20 случаев в день – явно оказываются стратегией фирмы. Если вы думаете, что поведение этого мясного концерна является уникальным американским феноменом, то знайте, что этот концерн тем временем уже *зверски* бесчинствует в своих филиалах в Германии, Франции, Англии, Италии, Испании, Португалии, Голландии и Бельгии, Польше и Румынии, а также в Мексике и Китае, вместе с горами мяса производя и опасные горы помета и озера жидкого навоза.

Давно известная стратегия промышленных концернов – держать прибыль при себе, а дополнительные затраты перекладывать на общество – зарекомендовала себя и здесь. Давно пора расстроить их планы, но для этого необходимы неподкупные, выступающие за интересы граждан мужественные политики, что трудно себе представить в мире, которым правят

деньги. Таким образом, как второй шанс снова остается только революционный подход к собственным привычкам питания и радикальный шаг в сторону здоровья на многих уровнях.

То, что эта «дерьмовая игра», в общем, чревата опасными для здоровья последствиями, показывает опыт пострадавших. Более половины детей, выросших неподалеку от предприятий по откорму свиней, страдают астмой. «В общинах вблизи больших свиноферм люди страдают постоянными кровотечениями из носа, болями в ушах, хроническим поносом и острыми воспалениями дыхательных путей»[122].

Промышленники решать эту проблему не намерены. Ученые тем временем выводят свиней, которые меньше испражняются. Поскольку жидкий навоз из свиноферм, в котором полно фосфатов, азота и нитратов, постоянно попадает в водоемы, где он, помимо прочего, способствует росту водорослей, были выведены генетически модифицированные свиньи, «безопасные для окружающей среды». Ученые из университета Гуелф в Канаде создали такую разновидность при помощи генного коктейля из генов мышей и бактерий, чтобы сократить загрязнение окружающей среды фосфатами на 60 %. Заявление на разрешение фабричного производства этих свиней находится на рассмотрении. Здесь исследования проводятся – по моему мнению – не на том уровне. Вместо этого следовало бы внимательнее отнестись к такому бедственному явлению, как потребление свинины, и прекратить его.

Последствия для мирового климата

Наряду с масштабной проблемой навоза, животноводческая промышленность также делает значительный вклад и в катастрофическое изменение климата на планете. Как ничто другое, оно способствует глобальному потеплению и, как следствие, мировой экологической катастрофе. В этом отношении оно на 40 % вреднее, чем весь мировой объем транспорта, и бесспорно занимает ведущее место среди критических факторов.

Кроме того, животноводство само способствует увеличению объема транспорта, так как содержание животных требует намного больше транспортных перевозок, чем растительная пища. Только в одной Германии в 2009 году километраж перевозок убойных животных по статистике федерального ведомства по транспортным средствам в Европе составил 154 410 100 км, что соответствует 4000 оборотов вокруг Земли. Поставки в третьи страны за пределами ЕС, выполненные иностранными экспедиторами, при этом не учитывались совсем; подсчитаны

только километры, которые проехали немецкие грузовики.

То, что животные во время этих перевозок страдают от голода, жажды, переломов костей и прочих травм, не говоря уже о стрессе наивысшей степени, в этих цифрах, конечно, не отражается. Удручает то, что в этом отношении ясно разрешено европейскими нормами: свиньи могут перевозиться по 24 часа за раз, как и лошади, им полагается лишь перерыв каждые 8 часов, коров считают способными простоять 14 часов перевозки за раз и без возможности прилечь.

Согласно отчету ООН, так называемый сектор сельского хозяйства, отвечающий за животноводство в мировом масштабе, несет ответственность за 18 % общего количества парниковых газов, что намного превышает мировой объем транспорта. А именно: он производит 37 % всех обусловленных людьми эмиссий метана, которые в 23 раза вреднее, чем CO_2, и 65 % всех окисей азота, которые почти в 300 раз вреднее, чем CO_2.

Положение в высшей степени тревожное

Согласно данным известного института WorldWatch в Вашингтоне, Федеральный округ Колумбия, положение является в высшей степени опасным: животноводческая промышленность со всеми его последствиями в отношении использования земель, уничтожения тропического леса, перевозок и так далее, несет ответственность за 51 % газов, вызывающих глобальное потепление[123]. Это означает, что перестройка в питании смогла бы повлиять на изменение климата эффективнее, чем переход на возобновляемые источники энергии, пропагандируемый «новой энергетической политикой».

Потребление мяса и мировой голод

Естественно, наибольшим скандалом в этой связи является мировая катастрофа, связанная с голодом. Это уже давно произошло: животные, откармливаемые для богатых, поедают хлеб бедных. В то время как ежедневно – в зависимости от данных – от голода умирают от 4000 до 40 000 детей, мы скармливаем 50 % урожая зерновых и 90 % урожая сои сельскохозяйственным животным для производства мяса. Эта взаимосвязь – совершенно прямая, так как корма для животных экспортируются в том числе и из стран, где люди умирают от голода. Один пример: во время голодной катастрофы в 1984 году в Эфиопии умерли десятки тысяч людей, а страна продолжала экспортировать зерно в Европу, где им откармливали убойный скот.

Швейцарец Жан Циглер, служивший до 2008 года специальным корреспондентом ООН по вопросу права на питание, говорит: «Мировое сельское хозяйство могло бы прокормить без проблем 12 миллиардов людей. Это означает, что ребенка, который сегодня умирает с голода, убивают». Вопрос об убийцах щекотливый, но важный. Кто ест мясо, тот расплачивается болезнью и угрызениями совести, даже если не отдает себе отчет в этом.

Что касается голода в мире, то в отказе от животных продуктов заключается самый большой потенциал для решения проблемы. Для производства 1 калории в виде мяса используются, или вернее, безрассудно тратятся от 10 до 30 калорий растительной пищи. В свете голодной катастрофы это крайне тревожные цифры. Специальный уполномоченный отдел ООН по вопросу питания недавно назвал преступлением против человечности ежегодную переработку 100 миллионов тонн зерна и кукурузы в этанол, то есть в горючее. Но что за преступление, по сравнению с этим, представляет собой ежегодное использование 100 миллионов тонн зерна и сои в качестве корма для животных, целенаправленно выращиваемых для жестокой жизни в условиях промышленного содержания?! Это ли не еще большее преступление против человечности?! Благодаря этому огромному количеству безрассудно потраченной пищевой энергии можно было бы хорошо накормить всех недоедающих на этой Земле, и мы бы тоже не страдали от недостатка.

С одного гектара земли, засаженного картофелем, можно прокормить 22 человека, но если использовать эту площадь для производства говядины, то накормлен будет лишь 1 человек[124]. Для производства 1 килограмма говядины требуется территория размером в 323 м^2, для производства 1 килограмма овощей – только 6 м^2[125]; конечно, мясо содержит и значительно больше калорий. Неудивительно, что кормовая промышленность занимает сегодня половину аграрных площадей во всем мире.

Здесь чудовищные количества продуктовой энергии бессмысленно растрачиваются, превращаясь в относительно малое количество неполезных для людей калорий и в огромную, непреодолимую гору дерьма. И Объединенные Нации молчат. Зато председатель Межправительственной группы экспертов по изменению климата Раджендра Пачаури поднял вопрос о том, что людям в промышленных государствах следует в целях защиты окружающей среды перейти на вегетарианское питание, поскольку исследования доказывают, что производство 1 килограмма мяса способствует образованию 36 килограммов CO_2. Английская газета «Гардиан» («The Guardian») писала:

«Невозможно обойти стороной вывод, что единственной приемлемой и социально оправданной возможностью является то, чтобы жители богатого мира стали, как и большинство людей Земли, в большинстве своем веганцами». Даже немецкое Федеральное ведомство по защите окружающей среды призвало потребителей к ограничению потребления мяса.

Изменение, от которого выигрывают все заинтересованные лица

Во времена, когда голод и лишний вес растут в одинаковой степени, такие ограничения становятся все более актуальными. Эту тенденцию мы могли бы легко остановить при помощи веганской пищи: тогда бы люди в богатых странах не были бы такими толстыми и могли бы оставить достаточно пищи людям в развивающихся странах, чтобы те не голодали. Вместо того чтобы производить в этих странах углеводы для наших животноводческих фабрик, лишая живущих там людей возможности выращивать достаточно пищи для своих потребностей, мы могли бы питаться выращенными у нас полноценными углеводами и избавили бы, таким образом, людей и животных от невероятных страданий, а кроме того, и весь мир – от переходящего все разумные границы транспортного безумия.

В экологическом смысле мы и наша родная планета были бы в несравненно лучшем положении, если бы отказались от животных продуктов. Во всяком случае, если бы мясо стало редким и, соответственно, дорогим деликатесом, как в Японии, то можно было бы даже производить его соответствующего качества. Эксперименты швейцарского кооперативного объединения «Мигрос» показали, что если пойти принципиально иным путем, нежели ЕС и США выбрали сегодня, и снова дать фермерам возможность изготавливать мясо в своих хозяйствах, то в итоге мы можем получать мясные продукты в меньшем количестве, но значительно лучшего качества.

Полный отказ от мяса привел бы нас, наше общество и всю планету к впечатляющей взаимовыгодной ситуации. Цифры однозначны и вселяют большую надежду, что нам это все-таки удастся. Никакое решение в отношении защиты животных не может так много изменить, как решение отказаться от поедания мяса. С другой стороны, защитник животных, который ест мясо, не может относиться к этой защите серьезно, во всяком случае его нельзя воспринимать всерьез. Ни одно другое решение, как мы убедились, не принесет так много положительных моментов для окружающей среды и людей. Так мы чрезвычайно поддержим

защиту окружающей среды, прекратим вырубание тропического леса, остановим климатическую катастрофу, благоприятно повлияем на мировую проблему с питьевой водой, покончим с голодом в бедных странах мира, освободим огромные суммы из бюджета здравоохранения благодаря исчезновению огромного количества болезней. Такие заболевания животных, как коровье бешенство (BSE), ящур, чума птиц и свиней, а также все виды гриппа, возникшие вследствие крайне непотребного содержания животных, исчезли бы раз и навсегда, а вместе с ними, конечно, и все скандалы с диоксином в корме.

Как раз сейчас, пока я пишу эту главу, в Германии снова разразился скандал из-за 150 000 тонн корма с содержанием диоксина, в 77 раз превышающем допустимую норму. Но здесь я все же должен спросить: почему для такого сильного яда вообще существуют допустимые нормы в корме животных и какой, собственно говоря, это по счету скандал с животными продуктами? Нам это все в действительности не нужно! Мы можем выступить против этого в любой момент. Кроме того, мы бы покончили с непостижимыми навозными эпопеями, предотвратили бы дальнейшее очерствение у людей, а уже существующую бесчувственность постепенно бы исцелили, сведя внутренние и внешние войны к минимуму.

Деструктивная деятельность животной промышленности не только невыносима с этической точки зрения, но и неоплачиваема в долгосрочной перспективе. Эта система в любом случае развалится, вопрос только в том, сколько животных и, естественно, людей должно будет погибнуть, прежде чем мы проснемся.

> ***Вывод**: удлинение пищевой цепи за счет животных, возможное лишь благодаря несметным дотациям, является не только огромным расточительством ценных продуктов питания, но, в первую очередь, и представляет катастрофическую опасность для человеческого здоровья, окружающей среды и, конечно, животных. Изменение гастрономических привычек людей в богатых странах могло бы легко победить мировой голод.*

Основание для надежды

Вначале 2011 года 300 доцентов немецких университетов открыто потребовали прекращения промышленного производства мяса. «В условиях промышленного содержания с животными обходятся так, что нам, человеческому обществу, должно быть стыдно», – так начинается их воззвание. Они указывают на роковые последствия для здоровья, окружающей среды, климата и глобальной справедливости, требуя при этом покончить с жестоким обращением с животными. Председатель объединения Германии по защите окружающей среды и природы (BUND), профессор Хуберт Вайгер говорит: «В промышленном масштабе содержание животных возможно, только если закрыть глаза на необходимость сохранения природы в предписаниях по содержанию животных. Слишком много животных (…) платят своим страданием за стремление мясных концернов к прибыли и за бессилие политики». И далее: «по причине регулярного сброса навоза с высоким содержанием нитритов в водоемы (…) расходы, связанные с охраной окружающей среды, несет не аграрная промышленность, а общественность».

Зоолог профессор Сиверт Лоренцен из города Киль: «К надлежащему содержанию сельскохозяйственных животных относится и подобающее данному виду кормление. Актуальный скандал по причине диоксина показывает, как дорого нам обходятся „дешевые“ животные продукты».

Собственно говоря, у нас нет выбора

По словам эксперта по вопросам этики в отношении животных, профессора Урсулы Вольф из университета Маннхайм, нынешний, очень высокий уровень потребления мяса в Германии может быть удовлетворен промышленностью, которая гонится только за количеством в ущерб качеству, поэтому жестокое обращение с животными на фабриках – закономерное явление. Для продолжения этой практики и связанных с ней страданий животных она не видит никакого оправдания.

Подведем итоги. Немецкий диетолог, мнение которого я очень ценю, профессор доктор Клаус Лейтцманн из университета имени Юстуса фон Либига в городе Гисен в 1994 году сказал в публичном заявлении в Бонне: «Исследования с веганцами, проводимые нами и нашими коллегами во всем мире, показывают, что веганцы в среднем значительно здоровее, чем общее население. Вес тела, давление крови, уровень жира и

холестерина в крови, деятельность почек и общее самочувствие, в общем, находятся чаще в нормальном состоянии. Наряду с этими положительными аспектами веганское питание способствует тому, что окружающая среда меньше разрушается (отсутствует жидкий навоз и метан, образующиеся при содержании животных), что так называемые развивающиеся страны становятся самостоятельнее (отсутствует необходимость импорта кормовых средств) и что с животными обращаются гуманно. Благодаря переходу на веганское питание, разведение, содержание и перевозки животных, а также эксперименты над ними многократно сократятся или прекратятся совсем. Если бы все люди стали веганцами, это было бы лучше для их здоровья, окружающей среды и всего общества. Следует использовать этот потенциал».

В заключение мне бы хотелось передать замечание уважаемого президента австрийской счетной палаты Йозефа Мозера. Он заявил в одном интервью газете «Кляйне Цайтунг» («Kleine Zeitung»), что по причине демографического развития расходы по уходу за престарелыми через пару лет возрастут почти вдвое и мы не сможем больше позволить себе содержать недееспособное старшее поколение. Еще более грубо наглядные цифры предоставил Франк Ширрмахер, соиздатель газеты «Франкфуртер Альгемайне Цайтунг» («Frankfurter Allgemeine Zeitung») в книге «Заговор Мафусаила» (2004) о развитии в Германии.

Почему же после всего этого никому из политиков не приходит в голову идея проинформировать население о том, что необходимо избегать факторов риска, достаточно двигаться, правильно питаться и т. д., чтобы до глубокой старости оставаться здоровым и бодрым и не зависеть от медицинского ухода? Если бы малую часть денег из дотаций применили бы для рациональных кампаний в этом направлении – и, конечно, для поддержки ответственно работающих малых предприятий, – многие проблемы уже решились бы.

С другой стороны, Хельмут Маухер, бывший шеф пищевого концерна «Нестле», выражает большую надежду, говоря: «Тенденция к вегетарианству неудержима. Возможно, через 100 лет ни один человек больше не будет есть мяса».

Душа тоже может выиграть

С точки зрения души, для человечества было бы огромным облегчением, если бы оно смогло прекратить эту резню животных; особенно это касается инженеров, разрабатывающих

механизмы убийства для скотобоен, а также владельцев, руководителей, акционеров, отвечающих за это, и многих людей, непосредственно занятых в работе на скотобойнях или животноводческих фабриках, мясников и водителей грузовиков. Такая работа вызывает отвращение; но почему, собственно, такую же реакцию не вызывает ее «результат»? Почему так много людей с готовностью участвует в этих бесчинствах с вилкой и ножом? Буддистский принцип «есть только то, что человек может сам приготовить от начала до конца» в данном случае является самой уместной инструкцией.

Наверняка все эти люди, сами не осознающие свое бедственное положение, со временем найдут выход из теневой части своей души. Они тоже сразу почувствуют себя лучше, как только прекратится их опосредованное участие в массовых убийствах. Начнется жизнь, достойная человека, стремящегося к гуманным идеалам. И всей душой надеюсь, что даже эти несчастные люди смогут продвинуться в своем духовном развитии.

Никому не пришлось бы голодать

Мир мог бы выздороветь и стать лучше, если человеческие души используют данный им шанс расти и развивать свой высший потенциал. Мы могли бы посмотреть в глаза своей теневой стороне и проработать ее[126], вместо того чтобы обрушивать агрессию на наших «младших сестер и братьев», как называл животных Манфред Кибер. Напротив, они могли бы как домашние животные и наши друзья приблизиться к своей сущности и к нам. В итоге мы все стали бы духовно более зрелыми, а наша жизнь освободилась бы от противоречий.

За последние 50 лет мы пережили целый каскад различных, часто противоречащих друг другу диет, и конца этому потоку все еще не видно. Несмотря на это – или как раз поэтому? – тела людей сегодня расплываются и хронические болезни распространяются с такой скоростью, что дух захватывает.

По моему мнению, в вопросе питания пора думать не только о личных удовольствиях, но и о глобальном целом. У нас нет поводов сомневаться: Земля в состоянии прокормить нас всех – около 7 миллиардов человек, – но только не так, как мы привыкли до сих пор, с главным акцентом на мясе. Веганское питание действительно может быть мирной едой, поскольку принесло бы мир не только нашему телу, сердцу и душе, но и всем народам и экосистемам планеты.

***Вывод**: питание, которое мы практиковали до сих пор и которое мы можем позволить себе финансово, но не с точки зрения здоровья или этики, обеспечивает нам жалкую кончину; в то же время люди, которые не могут себе позволить достаточно пищи для выживания, плачевным образом лишаются ежедневного хлеба по нашей вине.*

В этом отношении все говорит в пользу мирной еды и веганского пути.

Перемена возможна, и много голосов требует именно этого. Все это дает нам прочное основание для большой надежды.

Часть 3
Самое лучшее для тела и души

Солнце как целебный источник

Так вперед, к новым берегам – без бремени чужих гормонов страха и стресса, а также без импульсов физического роста, неуместных во взрослой жизни! Вместо этого – легкость и свобода, а это значит умение не только избегать несчастья, но и активно привлекать счастье, в том числе и во время еды. Сегодня мы можем целенаправленно увеличить дозы гормонов и нейромедиаторов, которые не только помогают нам поддерживать отличное здоровье, но и превращают нашу жизнь в высшее наслаждение: от человеческого гормона роста HGH (Human Growth Hormone) и серотонина, отвечающего за хорошее самочувствие и ощущение счастья, вплоть до множества предшественников нейромедиаторов, как, например, допамин, и, не в последнюю очередь, солнца со всей его силой. Нам нужно только выбрать это.

Мы можем извлечь реальную пользу из результатов новейших исследований, чтобы осознанно и целенаправленно содействовать личному ощущению счастья и соответствующему развитию. Например, я в своих медитациях[127] направляю внутреннюю улыбку в те центры, которые наука определила как места возникновения опыта единства с миром и ощущения счастья, или божественный опыт. В то же время канадские ученые разработали так называемый «шлем богов»: посредством соответствующих магнитных импульсов им удается с помощью этого шлема у семи из десяти участников эксперимента вызвать аналогичный опыт единства. Вероятно, скоро мы сможем использовать подобное устройство в целях своего развития и развития общества, даже если сегодня многим это кажется святотатством.

Раньше существовали религии солнца – как, например, у инков в Латинской Америке или у египтян с их богом Ра. Они поклонялись солнцу, в то время как мы часто его рассматриваем как врага и избегаем. У нас тоже раньше имелись солнечные божества: Балдур у германцев и Гелиос у греков. Старинной медицине солнечные ванны были известны как гелиотерапия. Ассирийцам они были также знакомы, греческий врач Гиппократ применял их в своей терапии, а у римлян даже были солярии – террасы для принятия солнечных ванн – в дополнение к их купальням. Столетия инквизиции были и в отношении солнечной культуры темными. Христианская культура ввела в крайность враждебное отношение к своему телу, наметившееся еще во времена Платона: женские груди стали ассоциироваться с дьявольскими шарами и выставлять кожу на показ стало

считаться бесстыдным и непристойным.

Лишь в более позднее время для солнца наступил краткий период медицинского Ренессанса, после того как его целебный эффект долгое время никем не принимался в расчет. В рамках лечения туберкулеза была заново открыта ценность солнечных лучей, а, начиная с середины XIX столетия, в Швейцарии появились высокогорные курорты с санаториями для принятия солнечных ванн. В 1903 году датский врач Финзен получил Нобелевскую премию за изобретение искусственного солнечного света для лечения инфекционных заболеваний и, прежде всего, туберкулеза. На волне распространения антибиотиков, после 1945 года, солнечная терапия вновь стала невостребованной, хотя по-прежнему оставалась эффективным решением при таких кожных болезнях, как нейродермит и псориаз.

Фантастическое действие витамина D

Надо же было такому случиться, что именно дерматологи сделали из солнца врага и обвинили его в том, что оно способствует возникновению рака кожи. Хотя сегодня мы и желаем еще иметь красивый здоровый загар, все же в качестве целительного фактора солнце уже не рассматривается. При этом традиционной медицине давно известно, как сильно мы нуждаемся в солнечном излучении для образования в нашей коже витамина D, предотвращающего рахит. Однако лишь аспектом костного обмена веществ знание об оздоравливающем влиянии солнца и ограничивается.

Десятилетия назад на собственном опыте я убедился в том, как хорошо на меня действовали зимы, проведенные на Филиппинах. Когда я много лет назад начал регулярно проводить зимы на острове Бали, невозможно было не заметить, как хорошо это повлияло на мою физическую активность, творческую силу и жизнерадостность. Я приписывал это атмосфере хорошего настроения, более здоровой пище, которой я наслаждался, особенно фруктовым богатством осторова, а также неторопливому ритму жизни, религиозному окружению и приятным улыбкам людей. Конечно, все это тоже играет свою роль, но лишь с открытием действия активированного витамина D у меня как будто упала пелена с глаз. Наряду со всеми душевными причинами, а также в случаях осенне-зимних депрессий в северных широтах и других болезненных состояний следует, конечно же, искать связь с солнцем. Доктор Якоб Либерман, который многое сделал для современной световой терапии, говорил: «Куда не заглядывает солнце, туда заглядывает

доктор».

Сегодня мы намного больше знаем о солнечном свете: например, то, в какой значительной степени он стимулирует шишковидную железу и таким образом регулирует обмен калия; а также то, как он влияет на выделение гормонов и нейромедиаторов, таких как серотонин, норадреналин и допамин. При недостатке света образуется слишком много мелатонина, который делает нас сонными, а его «коллега» серотонин, напротив, вызывает у нас чувство бодрости и хорошее настроение.

Лишь в начале XXI столетия для науки стало действительно очевидно, насколько важную роль играет солнце при всех заболеваниях, перечисленных в этой книге. С открытием рецепторов витамина D почти во всех видах клеток, а не только в клетках костей, витамину D стало уделяться больше научного внимания. Оказалось, что активный витамин D, или кальцитриол, играет существенную роль во многих областях, стала более понятна его гормональная функция. Это позволило медикам говорить о том, что кожа, будучи органом, производящим гормоны, фактически является эндокринным органом.

Когда оздоровительное влияние кальцитриола на сердечно-сосудистую и иммунную системы было подтверждено научно, обрели смысл многие факты, давно известные в эпидемиологии, учении о распространении болезней. Аутоиммунные заболевания, такие как рассеяный склероз и диабет I типа чрезвычайно распространены в странах, лежащих ближе к северу, в то время как по направлению к югу их частота сокращается, и у экватора они почти совсем пропадают, и это совершенно точно можно было объяснить зависимостью от солнечной активности и витамина D. Еще в 1915 году было опубликовано первое исследование о взаимосвязи между злокачественными раковыми опухолями и географической широтой.

Такому наблюдению, что операции по удалению раковых опухолей летом проходят более удачно, чем зимой, тоже нашлось объяснение. Летом солнце берет на себя «диспансерное обслуживание больных в стадии выздоровления» и делает это *естественным образом* лучше, чем медики. Ничто нам не препятствует заботиться о достаточно высоком уровне витамина D при послеоперационной поддержке пациентов, но также, разумеется, и при профилактике, то есть всегда.

Недостаток северных широт

Осознание роли солнца и, как следствие, витамина D также

позволило понять, насколько людям, живущим ближе к северу, не хватает этого важного гормона. И этот недостаток со временем и под влиянием современного городского стиля жизни все больше усугублялся, в чем мы себе, однако, долгое время не признавались. В зимние месяцы у подавляющего большинства людей в Европе развивается дефицит кальцитриола; это особенно касается пожилых людей, томящихся в домах престарелых, работающих людей, вынужденных большую часть времени проводить в закрытых помещениях, да и школьники тоже страдают от этого. Даже в такой солнечной стране, как Индия, сегодня тоже, по некоторым данным, существует недостаток витамина D у людей, вынужденных проводить много времени в офисах.

Что касается научного доказательства важной роли солнца, то сегодня у нас есть исследование доктора Джоан Лаппе, основанное на убедительных фактах. Оно было проведено в 2007 году при соблюдении самых строгих научных требований. На протяжении четырех лет ученые выявляли степень зависимости риска развития рака от количества витамина D и пришли к выводу, что при достаточном снабжении организма этим витамином риск значительно снижается. Результаты были одинаково положительными для всех видов онкологических заболеваний[128]. Профессор Памела Гудвин из Торонто смогла доказать, что лечение витамином D обеспечивает более высокий уровень выживаемости при онкологических заболеваниях и снижение вероятности образования метастазов[129]. И наоборот: после операции по удалению злокачественной опухоли слишком низкий уровень витамина D повышает вероятность метастазирования на 94 %.

В свете этих результатов я сегодня лучше понимаю историю выздоровления одного моего пациента, который прервал химиотерапию и, вместо этого, предпочел гулять на солнце. Ошеломленные медики стали оказывать на него массивное давление, что, в конечном счете, послужило причиной его ухода из клиники. Он жив до сих пор. Однако сегодня я могу «понять с научной точки зрения», насколько он опережал в знаниях своих лекарей.

Что происходит при недостатке витамина D?

В 2012 году доктор Ричард Кремер[130] обнаружил у 59 % молодых, «здоровых» калифорнийских женщин слишком низкий уровень витамина D в крови и объяснил, каким образом вследствие этого дефицита они были склонны к накоплению

жировых отложений и насколько ослабела их мышечная сила. Кроме этого, недостаток витамина D способствовал их предрасположенности к остеопорозу, диабету II типа, сердечно-сосудистым и раковым заболеваниям, а также заболеваниям иммунной системы.

В странах, расположенных севернее немецкоговорящих, должно быть, около 90 % населения страдают дефицитом витамина D, не подозревая об этом. Если собрать вместе множество исследований[131], то выяснится, что этот витамин отвечает за уравновешенное настроение, хороший сон, общее состояние здоровья, сильные мышцы, крепкие кости и зубы, а также за здоровую иммунную систему, предотвращающую аллергии и аутоагрессивные заболевания. К тому же он несравненно лучше защищает от гриппа, чем прививки.

И наоборот, недостаток витамина D способствует развитию всех упомянутых выше болезней, предрасположенности к гриппу и прочим инфекционным заболеваниям, а кроме того, депрессии, зимней депрессии, приобретенного слабоумия и хронической усталости. Развитие ПМС (предменструальный синдром), атеросклероз, инфаркт, инсульт, гипертония, а также астма, псориаз и бесплодие становятся также более вероятными. Этот список можно было бы продолжить дальше – вплоть до нарушения координации, рассеянного склероза, ревматизма, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Что творят солнцезащитные средства

Дополнительно ухудшает положение то, что современные солнцезащитные средства, провозглашенные в равной степени медициной и промышленностью обязательными для предупреждения рака кожи, предотвращая полноценное восприятие кожей солнечного света, тем самым предотвращают и образование активированного витамина D. И здесь, кстати, нет абсолютно никакой разницы, защищаемся ли мы одеждой или кремом с солнцезащитным фактором выше 15.

Между тем, мы, к счастью, научились отличать друг от друга различные компоненты ультрафиолетового излучения. Ультрафиолетовые лучи типа A вызывают пигментацию и, в высоких дозах, черный рак кожи, или меланому. Ультрафиолетовые лучи типа B проникают менее глубоко, вызывают покраснение и желаемый эффект образования витамина D. В больших дозах они способствуют возникновению белого, относительно безвредного рака кожи, а при передозировке, с появлением солнечных ожогов, – и опасного

черного рака. В конечном счете, все солнцезащитные средства представляют собой проблему, так как они лишают кожу и, следовательно, весь организм шанса на эффективную выработку кальцитриола. Но самое опасное воздействие имеют те средства, которые блокируют важные для нас ультрафиолетовые лучи типа B. Они лишают солнечное излучение всего хорошего и оставляют только опасное, хотя среди любителей загара эти средства, конечно, пользуются большой популярностью.

Позаботьтесь о времени на солнце

В конечном счете, решение, в общем, снова очень простое. И удивительно, как много времени понадобилось, чтобы оно нас осенило. Нам следует, собственно говоря, лишь вспомнить наше происхождение и историю. Разумеется, гоминиды были большей частью еще защищены волосяным покровом, но наши прямые предки за миллионы лет эволюции становились все более голыми и приспособились к солнечному свету при помощи соответствующей пигментации. Их жизнь – за исключением ночевок в пещерах – проходила под открытым небом. Меховые одежды появились лишь значительно позже, когда они совсем утратили собственный мех. Они наверняка не страдали дефицитом витамина D.

Время, проведенное на солнце, может сочетаться с практиками расслабления и восстановления покоя, упражнениями на растяжку и укрепление мышц, тай-чи, чи-гонг или йогой. Такие циклы упражнений, как «Приветствие Солнца» в йоге, служат не только поклонению солнцу, но и благотворно воздействуют на душу и тело, поскольку приносят энергию солнца в сердце, а витамин D – в клетки организма. Конечно, прогулки и игры на солнце тоже подходят, если мы не боимся при этом обнажить свое тело.

Простое правило для солнечных ванн и обеспечения витамином D

В наших широтах следует поступать так: 3–4 раза в неделю подставлять (полуденному) солнцу лицо и руки до плеч в течение четверти часа и затем не принимать душ. Чем больше кожи мы обнажаем при солнечных ваннах, тем лучше.

Точно так же, как нам необходимо снова и снова

заправлять свою машину топливом, нам следует регулярно «заправляться» и солнцем. И так же, как в бак машины не вмещается за раз месячная потребность в бензине, нам тоже необходима регулярная «дозаправка». Иными словами, нам следует время от времени принимать солнечные ванны и наслаждаться этим. Если в течение трех дней на нашу кожу не попадало солнце, то возникает опасность дефицита витамина D.

Согласно выводам доктора Николая Ворму[132], солнечных ванн в наших широтах зимой, к сожалению, недостаточно. Он исходит из того, что необходимое солнечное излучение с середины осени до середины весны, проходя долгий путь через атмосферу, до нас почти не доходит. В то же время, разумеется, в таких солнечных странах, как Австралия, необходимо соблюдать осторожность – там полуденное солнце ни в коем случае не рекомендуется. Но даже если там рак кожи действительно представляет большую проблему и, в отличие от Европы, составляет 80 % всех раковых заболеваний, организм все равно нуждается в солнечных лучах, которые следует тщательно дозировать. Возможно, светлокожие люди в этой стране никогда бы и не появились в результате эволюции.

В нашей стране принятие солнечных ванн, при целенаправленном избегании солнечных ожогов, является несравненно лучшей программой, чем принятие препаратов витамина D или посещение солярия. Во избежание дефицита витамина D в периоды, когда количество солнечных дней сокращается, в крайнем случае можно принимать витамин D, но и здесь я рекомендую, по возможности, использовать натуральные источники, например, белые грибы. То, что витамин D в виде пищевой добавки эффективен, доказывает хорошо зарекомендовавшая себя практика профилактики рахита у маленьких детей.

В конечном счете, огромное количество туристов, стремящихся в жаркие страны, все же проявляет правильное чутье, не позволяя дерматологам запретить себе наслаждаться солнцем. Однако, даже приняв это правильное решение, они часто основательно «перегибают палку» неумеренностью в плане загара, превращая таким образом солнце из целебного фактора в опасный фактор. Прав был Парацельс, когда говорил, что только доза делает вещество ядом или лекарством.

Рак кожи и солнечное излучение

Что касается опасений дерматологов, связанных с канцерогенным эффектом солнечного излучения, следует отметить, что сегодня в этой области нам известно гораздо больше. Существуют, как уже упоминалось, 2 вида злокачественных изменений кожи – так называемый черный рак, также известный как меланома, и базалиома, иногда называемая по принципу противоположности белым раком кожи. Они действительно крайне отличаются друг от друга. Крайне агрессивные и рано метастазирующие меланомы не позволяют давать благоприятный прогноз. Но они как минимум не зависят от солнечного облучения кожи, а некоторые исследователи даже пришли к выводу, что при помощи солнца они могли быть даже предотвращены, а общее состояние улучшено, как и при многих других видах онкологических заболеваний.

Базалиома, образующаяся обычно на лице в зрелом возрасте, растет медленно и практически никогда не метастазирует, что делает ее наименее опасной среди всех видов рака. Лишь при крайне продолжительном игнорировании, а также если она находится в неудобном месте, где, например, постоянно подвергается трению, могут возникнуть проблемы. Этот сравнительно безвредный вид рака действительно возникает и стимулируется под влиянием солнечного излучения. Однако он хорошо поддается лечению при помощи шведского медикамента – крема Алдара. Я наблюдал немало случаев, когда базалиомы бесследно исчезали в течение 4–6 недель после терапии с применением этого крема и одновременном рассмотрении темы рака кожи на душевном уровне. Даже если многие дерматологи еще не рассматривают эту простую возможность или совсем о ней не знают, она хорошо зарекомендовала себя в практике тех врачей, которые используют и психотерапевтические методы в лечении болезней. Белый рак кожи настойчиво обращает внимание на границу кожи. При этом большую роль играет слишком обилие солнца в прямом значении и недостаток солнца в переносном. В контексте «болезни как символа» речь идет о том, чтобы преодолеть собственные границы и вырасти в сознании – точно так же, как это демонстрирует нам базалиома на телесном уровне.

Как правильно принимать солнечные ванны

Разумеется, очень важно приучать тело к солнцу постепенно, дозируя излучение, как целебное средство, умеренно, но

регулярно. В любом случае, слишком оберегать кожу от солнца имеет также мало смысла, как оберегать наш мозг и мускулатуру от нагрузки. То есть нам следует защищаться не *от* солнца, а с его помощью – от угрожающих болезней. Если мы будем следовать этому правилу, то сможем уберечь себя от многих опасностей. Не в последнюю очередь пребывание на солнце вызывает приятное ощущение – им можно осознанно наслаждаться, представляя, как солнце проникает в самое сердце.

Свет в пище

Очень вероятно, что этот аспект солнечного излучения является лишь одним из способов его решающего воздействия на наше здоровье. Конечно, нам уже давно известно – вся жизнь на нашей родной планете зависит от солнца и его световой энергии, которую оно нам так щедро дарит. С высокой степенью вероятности качество нашей пищи в решающей мере зависит от того, сколько в ней накопилось солнечной энергии. Якоб Лорбер, австрийский врач, писатель и мистик, еще в середине XIX века в своей терапевтической практике рекомендовал пациентам продукты питания, которые накапливали особенно много солнечной энергии. То, что это происходит посредством фотосинтеза, несомненно. Только с его помощью солнечная энергия может преобразовываться в элементы нашей пищи – углеводы, жиры и белок. Действительно, все говорит в пользу того, что световые частицы, или фотоны, кроме этого, сохраняются в растениях и затем снова ими излучаются.

Немецкий исследователь Фритц-Альберт Попп и русский медик Александр Гурвич первыми измерили свет, излучаемый растениями. Попп доказал этим, кроме всего прочего, насколько больше света излучают полноценные продукты питания по сравнению с «кормом» промышленного производства. Помимо того оказалось, что свежие продукты излучают больше света. Это, естественно, происходит и после того, как мы их съедаем, снабжая себя таким образом фотонами, или элементами солнечного света.

Свет, безусловно, также важен и в качестве носителя информации. В этом отношении нам следовало бы избегать так называемых «поедателей света». Таковыми являются, по мнению целителей, никотин, алкоголь, излучение электрических приборов, выхлопные газы автомобилей, фармацевтические препараты, а также негативные эмоции.

Таким образом, солнечный свет может напрямую передавать нам фотоны и активировать электроны как у растений. Возможно,

при этом в нашей коже, наряду с кальцитриолом, образуются и другие важные вещества. Кто бы мог подумать до недавнего времени, что кожа является эндокринным органом?! Так почему же не предположить и чудо солнца в наших клетках?! То, что солнечный свет вызывает образование свободных радикалов, является несомненным. Может быть, эта происходит для того, чтобы мы принимали в пищу антиоксиданты для ослабления вредного влияния этой энергетической активации.

Умеренные солнечные ванны каждые пару дней являются не только необходимостью, но и, возможно, своего рода источником молодости и очень рекомендуются, тем более что они абсолютно бесплатны. Единственную опасность представляет неумеренность. Так мы могли бы в благоговении и благодарности снова стать солнцепоклонниками, как наши предки, поклонявшиеся Бальдуру или Гелиосу.

> ***Вывод:*** *принятие солнечных ванн безопасно, пока соблюдается мера. Оно играет решающую роль в стабилизации иммунной системы. Таким образом, солнце тоже является эффективным целебным средством при раковых заболеваниях, во всяком случае, несравненно более эффективным, чем все виды облучения, предлагаемые традиционной медициной. Очень вероятно, что солнце обладает еще целым рядом положительных моментов для нас, и все больше исследований подтверждают это, к примеру, книга «Раковые клетки не любят солнца». Недостаток витамина D способствует развитию множества заболеваний; и наоборот, достаточное снабжение организма витамином D служит настоящему предупреждению болезней.*

Голодание как гормональная терапия

Лечебное голодание известно нам эйфорическим эффектом, настроением *«упорядочивания»* и соответствующим желанием освободиться от всего лишнего не только на телесном, но и на душевном уровне. Нередко я слышал от голодающих, что у них после семинара по голоданию появлялось желание навести порядок на письменном столе, в рабочей комнате и даже в подвале. Первоначально ученые предполагали, что во время голодания, по причине связанного с ним стресса, в организме выделяются эндорфины – эндогенные опиаты, вызывающие подъем настроения, как и в случае с «эйфорией бегуна», которую испытывают легкоатлеты на длинных дистанциях.

В Википедии меня упрекают в том, что большой успех моих семинаров вызван только стимуляцией выработки эндорфина, обеспечивающих эйфорическое состояние у участников. А я не имел бы ничего против применения эндорфинов для саморазвития и здоровья, однако здесь взаимосвязь просто неверная, как и многое в Википедии, где представлена односторонняя традиционно медицинская позиция, а все имеющее отношение к духовности и натуропатии подвергается сомнению и критике.

Откуда происходит благотворный эффект голодания?

Более 30 лет я посвятил профессиональному сопровождению пациентов, выбравших метод лечебного голодания, и согласен со многими коллегами: благотворный эффект голодания обусловлен гормоном, во многом отличным от эндорфинов. Во время моих семинаров голодающие, как правило, не испытывают стресса; чаще всего эти люди приходят, чтобы познать с нами пост спокойствия, восстановления и хорошего самочувствия, который, кроме всего прочего, оказывает профилактическое действие и в последующее время. В действительности они получают возможность испытать в высшей степени благотворное влияние гормона HGH – человеческого гормона роста, который подробно исследовался медицинской наукой. В противоположность гормону IGF-1, который содержится в молоке, предназначенном для вскармливания детенышей, HGH оказывает на организм чудесное воздействие в течение всей жизни и после юности – от создания эйфорического настроения до стимуляции восстановительных импульсов. В начале жизни HGH стимулирует, прежде всего, наш физический рост, а затем – рост в переносном

значении этого слова.

Секрет отмены ужина

Современные исследования подтверждают, что уже после голодания в течение одной ночи в организме начинается производство гормона роста HGH, а именно преимущественно между полуночью и 2 часами утра. При отказе от ужина этот факт имеет решающее значение. Ежедневная практика отмены вечернего приема пищи позволяет в течение каждой ночи увеличивать выработку гормона HGH. Научные данные подтверждают чудесный результат – от впечатляющего регенерационного эффекта до действительного омоложения.

Однако HGH является не только своего рода источником молодости, но и хорошим помощником при похудении, так как этот гормон открывает жировые клетки и способствует их превращению в энергию. Но это происходит только во время голодания или, иначе говоря, при значительном ограничении поступающих калорий, что лучше всего достигается голоданием.

При помощи голодания к долгосрочному удовлетворению

При голодании действие гормона HGH является, естественно, более интенсивным и несравненно более длительным, чем при отмене ужина; кроме того, проявляются и другие положительные эффекты, такие как желание духовного роста или гармоничное настроение, распространяющееся на все сферы жизни.

Голодание весной и осенью, которое я практикую уже 40 лет, в значительной степени повышает креативность и работоспособность, способствует появлению чувства внутреннего удовлетворения иногда вплоть до неописуемого ощущения счастья. От этих ежегодных курсов голодания с длительным выделением гормона роста я бы уже не смог отказаться. И такой же позиции придерживаются многие сторонники голодания, регулярно посещающие мои семинары[133], ведь мы имеем возможность наслаждаться благотворными эффектами, которые продолжаются еще несколько месяцев.

Ежедневная терапия собственными гормонами

Этот в полном смысле слова чудесный опыт мы можем сделать ежедневным. Если перерыв между приемами пищи ночью составляет хотя бы 12 часов, то это оказывает заметный эффект

на выделение HGH, не говоря уже о благотворном влиянии на пищеварительный тракт. Завтрак может стать настоящим «break-fast» – в переводе с английского дословно «разговение», выход из голодания, что, вероятно, не случайно.

Таким образом, если человек вечером поужинает, скажем, в 19 часов, а на следующее утро не раньше 7 часов, он уже может насладиться положительным эффектом гормона HGH. Если последний прием пищи состоится в 18 часов, а завтрак – только в 8 утра, время голодания составило бы уже 14 часов и эффект был бы еще значительнее. Однако для этого необходимо действительно отказаться от любого вида еды после ужина. Лакомство солеными палочками и сладостями перечеркивает все ожидания от гормона роста, не говоря уже о вредном влиянии на здоровье рафинированных углеводов, от которых толстеют и заболевают. Жизнь людей, знающих о положительном эффекте отказа от ужина, подтверждает преимущества этого ежедневного гормонального душа. Кто предлагает Йоханнесу Хеестерсу что-нибудь поесть после 14 часов, узнает, что в это время его рот предназначен только для поцелуев. Ему уже перевалило за 100, но тем не менее он еще поет и танцует на многих сценах. Моя мать, которая в последние десятилетия после 16 часов предпочитает ничего не есть, для меня лично является примером. В 83 года она ездит на велосипеде и продолжает ради удовольствия работать учительницей в специальной школе. Она записывает афоризмы и свои взгляды на актуальные проблемы, заботится о себе и других, а также активно участвует в жизни своих четырех детей.

Пользоваться благами этого ежедневного, или, вернее, еженочного источника молодости ничего не стоит, но очень многое дает. В сочетании с полноценными курсами голодания, проводимыми дважды в год, такой режим питания действительно становится чудесным подарком – и нам надо лишь взять его. Нет необходимости что-то специально делать, достаточно лишь отказаться от дополнительных «перекусов» после ужина – и мы получим замечательные дары из лаборатории нашего собственного организма, а именно больше энергии, счастливое и конструктивное жизненное настроение, ясность сознания и улучшающееся здоровье на физическом и духовном уровнях.

Преимущества подхода с отменой ужина научно подтверждены, причем врачи, практикующие лечебное голодание, давно знают об этом феномене. Люди, которые совсем отказываются от ужина, конечно, получают максимум пользы от HGH, однако, среднестатистический гражданин, отменяя ужин, лишается таким образом одной из немногих радостей в семье,

часто имеющих для него центральное значение. В этом отношении следовало бы взвесить, не теряется ли так на социальном уровне больше, чем выигрывается на гормональном. Я бы посоветовал проверить, не лучше ли было бы для вашего стиля жизни отменить завтрак, как это практикуют, к примеру, многие жители Средиземноморья, которые утром едят мало или вообще ничего, обедают рано и исключительно легкими блюдами, затем следует продолжительная сиеста, а вечером – нередко очень поздний и довольно обильный ужин. Но если они не завтракают или делают это только после 10 часов, то наблюдать положительный эффект HGH они вполне могут.

Как поступать, выбирать вам. Не каждый может с легкостью отказаться от «своего» завтрака. Я обычно не завтракаю, а только принимаю напиток на основе сырой растительной пищи «Take me», и прекрасно могу до обеда медитировать, думать и писать. Наверняка это является одной из причин, позволяющих мне делать так много работы и испытывать при этом истинное удовольствие.

***Вывод**: перспективы ночного и более длительного голодания не требуют специальных усилий и доступны каждому; эти меры способствуют выделению гормона роста HGH. Внутренняя гармония и желание наводить порядок, возникающие в результате такого режима питания, очищают двигатель жизни от загрязнений, повышают эффективность и, естественно, успешность. Так как это влияние затрагивает и профессиональную жизнь, оно может способствовать и значительному повышению прибыли у людей, имеющих свое дело; а работающие по найму, благодаря увеличению жизненных сил, получат дополнительный ресурс для продвижения в карьере.*

Самое ценное – гармоничное настроение и желание упорядочить свою жизнь – не поддается измерению в числовых значениях, но им можно наслаждаться уже завтра утром, если вы сегодня после раннего ужина больше ничего не будете есть.

Серотонин – источник счастья и хорошего самочувствия

По сравнению с достаточным содержанием гормона роста, еще боле важным является синтез серотонина в мозгу – гормона хорошего настроения. Это поистине волшебное вещество, и миллионы людей – как правило, неосознанно – испытывают огромную потребность в нем.

Тем временем примерно 60 миллионов американцев принимают препарат «Прозак» из класса ингибиторов повторного захвата серотонина. Одним из эффектов этого антидепрессанта последнего поколения является ощутимое улучшение настроения. Повторное поглощение серотонина, выделенного в пространство между синапсами, также блокируется медикаментами, известными у нас под названиями «Ципралекс» или «Флуктин». Эти антидепрессанты широко распространены среди миллионов людей, поскольку охотно назначаются врачами.

Чтобы их принимать, не нужно быть особенно депрессивным. Иначе говоря, миллионы людей сегодня страдают от депрессии в такой степени, что им выдают рецепты на эти препараты. Мировой оборот по продаже названных препаратов составил в 1986 году 240 миллионов долларов, а в 2004 году – уже около 11 миллиардов долларов. Такая тенденция в медицине и фармакологии развивается на протяжении десятилетий, и, очевидно, мало у кого возникает беспокойство по поводу побочных явлений. Но, несмотря на это, я все же не рекомендовал бы подобное фармацевтическое вмешательство в химию мозга.

Не решение проблемы: экстази и риталин

Кроме активных потребителей антидепрессантов, миллионами исчисляется и другая группа людей, ищущих эйфории – это дети эпохи техно и рейв-культуры, глотающие на своих вечеринках MDMA, амфетамин, известный под названием «экстази». Под его воздействием единовременно выделяется весь имеющийся в мозгу запас серотонина, вызывая при этом экстатическое ощущение счастья. Многочисленные Парады любви, которые проводятся в разных странах мира, спровоцированы способностью этого вещества открывать сердца. В расширенных зрачках восторженных людей, принявших экстази, отражается широта раскрытого сердца. Представители молодежи, не знакомые с экстазом и захватывающим ощущением счастья от

медитации и тантрических практик, не готовы отказываться от таких приключений даже под угрозой драконовских штрафов.

Однако такой наркотик, естественно, не может быть решением для ищущих счастья. Напротив, он может стать по-настоящему опасным. Но, несмотря на это, избавить от него человечество навсегда не удастся. После успешного применения его в психотерапии в прежние времена, сегодня его считают преступлением, приравнивая к героину. По-настоящему опасен в этом смысле риталин – амфетамин, который для снижения нагрузки на нервную систему получают гиперактивные дети трижды в день на протяжении многих лет.

Однако в школьных дворах можно увидеть, что ученики младших классов сбывают риталин старшеклассникам, которые употребляют его как экстази на вечеринках. До половой зрелости риталин оказывает успокаивающее действие, а на тех, кто уже переступил этот порог взросления, он влияет как источник эйфории.

В Швеции риталин запрещен, и это очень логично. В немецкоговорящих странах его, напротив, охотно прописывают. Это преступление по отношению к маленьким детям, в конечном счете, сказывается на активной криминализации общества взрослых. И уж совершенно точно эти вещества не могут указать путь к саморазвитию для осознанных людей.

Тяга к сладкому

Самым распространенным, хотя и самым скудным источником серотонина являются сладости. Но они также представляют проблему. Кто съедает больше двух кусочков шоколада, тот имеет, очевидно, кроме потребности во вкусовых ощущениях, еще и другую потребность. В Швеции было доказано, что осенью, когда продолжительность светлого времени суток уменьшается, потребление шоколада и сладостей увеличивается. Это легко объяснимо, поскольку с наступлением темноты организм начинает производить больше мелатонина, гормона ночи и темноты. Но организм может сделать его только из серотонина, который, в свою очередь, производится из аминокислоты л-триптофана. То есть осенью, когда сокращается продолжительность светового дня, организм начинает синтезировать больше мелатонина, а серотонин, гормон хорошего настроения, выделяется в меньшем количестве, поэтому настроение падает. В это время возрастает тяга к шоколаду и другим сладостям, и статистика продаж это подтверждает.

Именно так объясняется осенне-зимняя депрессия.

Естественно, она также имеет отношение к окончанию года, темам прощания и отпускания, умирания в природе, но изменения, происходящие на телесном уровне, закономерно являются обратной стороной этой медали.

Вкратце описанный путь трансформации веществ от л-триптофана через серотонин до мелатонина также объясняет, почему послеобеденный сон, продолжавшийся более получаса, не дает ощущения полноценного отдыха. После получаса сна организм начинает преобразовывать серотонин в мелатонин, поэтому, просыпаясь, мы чувствуем недостаток серотонина. По этой причине многие эксперты советуют ограничить время послеобеденного сна до получаса[134].

Действие сладостей, которые состоят из рафинированных углеводов и потому принадлежат к продуктам, способствующим ожирению и развитию болезней, по большому счету губительно. В общем и целом, их нельзя рекомендовать в качестве антидепрессантов, как и описанные выше пути, даже несмотря на то, что ряды любителей сладкого насчитывают десятки миллионов людей; и это лишний раз свидетельствует о том, насколько важна для человечества потребность в счастливых переживаниях. В конечном счете, стремление к хорошему самочувствию и счастью является, вероятно, самым мощным для человека и в наибольшей степени свойственным для него, и серотонин играет огромную роль в удовлетворении этой потребности.

Серотонин и здоровье

Мы уже выяснили, что серотонин имеет огромное значение для хорошего самочувствия и ощущения счастья, чрезвычайно необходимых для человека, поэтому давайте уделим больше внимания научно подтвержденным фактам об этом гормоне.

Одной из главных задач серотонина является, очевидно, обеспечивать хорошее настроение. Он выполняет ее через активизацию соответствующих центров в мозгу. Результатом является расслабленное чувство удовлетворения. При стрессе и многочисленных заботах настроение быстро понижается, а вместе с ним – и уровень серотонина. Человек, который много злится, также расходует много серотонина, поэтому получает в итоге плохое настроение. Чем больше стресса в жизни у человека, тем больше его расход серотонина и тем меньше его остается на улучшение настроения.

В таких крайних ситуациях, как хроническая депрессия и обсессивно-компульсивные расстройства, уровень серотонина

примерно на 50 % ниже нормального. Поэтому оба эти расстройства хорошо поддаются лечению медикаментами, повышающими уровень серотонина; таковыми являются, например, уже упомянутые ингибиторы повторного захвата серотонина. Таким образом произведенный ранее и, по факту, использованный серотонин дольше остается активным. Медикаментов, которые бы дополнительно направляли серотонин в мозг, пока не существует, если не считать препарата из сырой растительной пищи «Take me», который мы еще обсудим.

Конечно, было бы лучше вообще не допускать снижения уровня серотонина. Таков принцип работы организма: он удаляет сложные активные вещества после их применения и образует новые. Совершенно очевидно, что таким образом должны предотвращаться сбои в химических реакциях в организме. Фармацевтические ингибиторы повторного захвата серотонина принуждают молекулы серотонина работать «сверхурочно», и при длительном применении это приводит к таким побочным явлениям, как изменение показателей крови.

Наилучшим решением было бы снабжение организма неиспользованным серотонином. Существенная доля аминокислоты л-триптофана, являющейся строительным материалом для серотонина, содержится во многих продуктах питания. Однако путь этой аминокислоты из желудочно-кишечного тракта в мозг довольно сложен по причине гематоэнцефалического барьера, задачей которого является защита мозга от вредных веществ, даже если таковые уже попали в кровь. Все остальные аминокислоты усваиваются значительно проще, чем л-триптофан, поэтому они должны быть отвлечены или изъяты из обращения, чтобы это вещество успешно преодолело гематоэнцефалический барьер.

Науке давно известно, что пища, богатая л-триптофаном в сочетании с сахаром, который привлекает инсулин, повышает уровень серотонина в мозгу. Инсулин при этом открывает клетки для всех возможных аминокислот, кроме л-триптофана, и таким образом убирает конкурентов перед гематоэнцефалическим барьером. Так л-триптофан достигает мозга и может проникнуть в его клетки. Подобным же эффектом обладает физическая нагрузка, в результате которой клетки мышечных тканей открываются для всех аминокислот, кроме л-триптофана, который по причине своей молекулярной структуры и связи с альбумином в крови не может быть принят в клеточные структуры мышц.

Будучи источником хорошего настроения и при этом его физическим показателем, серотонин имеет более широкий спектр

влияния на психику, помогая не только при депрессиях, но и при других душевных расстройствах. У пациентов с такими обсессивно-компульсивными нарушениями, как чрезмерное стремление к гигиене и навязчивое контролирование, ученые обнаружили уровень серотонина на 50 % ниже нормы. Также исследования показали, что склонность к нерациональным действиям также сопровождаются значительным дефицитом серотонина. Аналогичные показатели выявлены у крайне ревнивых людей и людей, страдающих боязнью потерь. Согласно исследованию Марко Рауланда[135], реакция ревности может быть значительно смягчена с помощью медикаментов, повышающих уровень серотонина, как, например, ингибиторы повторного захвата серотонина.

Влюбленность и любовь с точки зрения серотонина

Интересно то, что и у влюбленных обнаружился значительный недостаток серотонина. И действительно, влюбленность с ее «бабочками в животе» – от дефицита серотонина в пищеварительном тракте – и концентрацией сознания на одном-единственном человеке имеет очевидное сходство с обсессивно-компульсивным расстройством, пусть даже и является очень приятным. Восприятие полностью захвачено одним объектом и в этом отношении ограничено; темные стороны любимой особы настойчиво «отфильтровываются»; влюбленный фокусируется на объекте обожания, на его положительных особенностях, в то время как значительная часть реальных черт игнорируется. Самое позднее через год чувство влюбленности – по крайней мере, биохимически – ослабевает, и жизнь снова нормализуется параллельно с уровнем серотонина.

Таким образом, предназначение серотонина дает возможность отличать любовь от влюбленности. Состояние влюбленности биохимически похоже на стрессовую ситуацию: количество серотонина снижено при том, что такие гормоны стресса, как кортизол и адреналин, присутствуют в организме в чрезвычайно высоких дозах. С другой стороны, при высоком уровне серотонина возможно глубокое, спокойное чувство любви.

В любовном экстазе организм способен мобилизовать большие количества серотонина и без стимуляции с помощью наркотиков. Нам только следует позаботиться о том, чтобы хранилища этого гормона всегда были полны, и у организма была возможность создать эйфорию любви на биохимическом уровне. Серотонин делает людей открытыми, мирными, исполненными глубоким спокойствием, а недостаток серотонина, напротив,

невосприимчивыми и будто загипнотизированными. Последнее напоминает сумасшествие.

В случае с феноменом влюбленности, при котором имеет место снижение уровня серотонина, первостепенное значение получает «гормон восхищения» – фенилэтиламин. С отступлением серотонина, который способствует спокойному экстазу, благоразумию и душевной широте, фенилэтиламин принимает на себя ведущую роль на психической арене, вызывая ощущение «вне себя» от восхищения и экстаза, знакомое всем влюбленным.

Длительность действия и дневной ритм

Период полуобмена серотонина составляет 21 час; это означает, что по истечении этого времени с момента образования гормона в крови остается половина его первоначального объема. Если в течение этого времени ему пришлось сильно потрудиться при выполнении своих задач, то в утренние часы возникает резкий дефицит, который людям, склонным к депрессиям, известен как плохое утреннее настроение. Это знакомо и тем, кто по утрам тяжело встает и кому не хватает сил для нового дня. Оба этих явления, как мы еще увидим, вполне можно избежать.

По вечерам, когда темнеет, мы становимся сонными, в это время организм начинает превращать имеющийся серотонин в гормон сна мелатонин. Эпифиз, или шишковидная железа, располагающаяся в мозгу, играет роль гормонального переключателя, регулирующего режим дневного и ночного функционирования организма. Днем, когда светло, эпифиз включает режим выработки серотонина и выключает режим мелатонина, а когда темно – наоборот. Ранним утром уровень серотонина в любом случае на нуле, поскольку значительная его часть уже израсходована по причине периода полуобмена, а с другой стороны, остаток был превращен в мелатонин, который используется ночью. Теперь требуется время, чтобы под влиянием солнечного света образовалась новая порция серотонина, если, конечно, для этого имеются необходимые сырьевые материалы. Плохое утреннее настроение можно немного поправить при помощи специального напитка перед сном.

Недавно голландским исследователям удалось доказать, что такой богатый л-триптофаном напиток, как молоко с медом, помогает справиться с плохим настроением с утра – даже если и ограниченно – и, кроме того, способствует засыпанию. С биохимической точки зрения, это логично, так как высокий уровень серотонина способствует повышению уровня мелатонина,

то есть помогает уснуть. При этом утром у организма оказывается достаточно ресурсов для производства серотонина, и это объясняет хорошее настроение после пробуждения. Кстати, мелатонин утром частично превращается в серотонин: когда гормон сна распадается в результате реакций, происходящих ночью, возникают вещества, из которых снова синтезируется серотонин. При всех минусах молока, рассмотренных выше, старый добрый бабушкин напиток представляется в абсолютно новом – с точки зрения науки – свете.

Голландские исследователи продемонстрировали, что богатые л-триптофаном напитки не только облегчают пробуждение и улучшают при этом настроение. Люди, употребляющие их, достигают значительно лучших результатов в тестах на реакцию, проводимых рано утром. Другие исследования показали, что и завтрак с повышенным содержанием л-триптофана может существенно поднять наше настроение. С научной точки зрения, каждый такой завтрак улучшает восприятие и способствует более быстрой реакции. Чем больше л-триптофана он содержит, тем сильнее эффект.

В этом отношении, по моему мнению, наилучшей веганской альтернативой напитка перед сном является напиток из препарата сырой растительной пищи «Take me». Подробней об этом – в приложении.

Однако все это очень относительно, поскольку и пустой желудок перед сном имеет тоже много преимуществ, как я убедился по собственному опыту лечебного голодания. Мое решение проблемы недостатка серотонина очень простое: вскоре после пробуждения я выпиваю напиток, приготовленный из одной столовой ложки препарата сырой растительной пищи «Take me» – богатого л-триптофаном – и стакана сока. Это дает мне все преимущества повышения уровня серотонина, а вместе с ним и настроения, с утра без особой нагрузки на пищеварительный тракт. Так преимущество длинной фазы производства гормона роста, как описано выше, сочетается с достаточным запасом серотонина на день. Лично для меня это не представляет никаких трудностей, так как высокий уровень серотонина уменьшает чувство голода, поэтому до обеда я не ем ничего или только немного фруктов.

Прочие задачи серотонина

Помимо тех функций, которые мы уже рассмотрели, серотонин выполняет в мозгу множество задач по контролю. Наряду с другими гормонами, необходимыми для выполнения

таких основных задач мозга, как мышление, ощущение и действие, серотонин является важнейшим нейротрансмиттером, который, к тому же, координирует взаимодействие гормонов между собой.

Еще одна, хотя и не первоочередная, задача серотонина заключается в том, чтобы запускать в движение процесс пищеварения. Примерно 10 мг серотонина должны постоянно циркулировать в организме, но лишь 1 % от этого количества находится в мозге. Столь малая часть отвечает за хорошее настроение, остальное количество находится, главным образом, в кишечнике. Серотонин регулирует перистальтику – волнообразные движения стенок кишечника, обеспечивающие продвижение пищевой массы по многометровому кишечному каналу. Сильный стресс может значительно ускорить этот процесс и активизировать все пищеварение с вполне рациональной целью – поскорей закончить работу по перевариванию пищи. Кто освободился от тяжелого балласта, тому будет легче в предстоящих схватках, при побеге или драке. Это объясняет, к примеру, понос перед экзаменами. В таких ситуациях в пищеварительном тракте концентрируется максимальное количество или даже весь серотонин, поэтому его не хватает в мозге. По этой причине понижается настроение, в то время как перистальтика «зашкаливает». Мы говорим, что стресс нам «все нутро вымотал», у нас «расстраивается» желудок. Следовательно, высокий уровень серотонина в мозгу является для нас настоящим подарком, а в кишечнике, напротив, представляет собой проблему.

С другой стороны, спокойная, невозмутимая жизненная ситуация без страха и напряжения может уменьшить потребность пищеварительного тракта в серотонине, чтобы мозгу доставалось больше, а настроение и самочувствие улучшались. В любом случае, здоровье в области пищеварения и, таким образом, живота, в решающей степени заисит от нашего жизненного настроения. Это сегодня можно утверждать наверняка, даже если нам еще не до конца понятен принцип работы так называемого «брюшного мозга».

Если подумать, что лишь 1 % серотонина остается в мозгу, а остальные 99 % распределяются по всему организму, концентрируясь большей частью в кишечнике, то можно сделать вывод, в какой степени наше расположение духа зависит от состояния желудочно-кишечного тракта.

Эффект серотонина, связанный с подавлением чувства голода, также научно доказан. Многим он знаком и по личному опыту. Если мы счастливы и довольны – а это всегда так, если

уровень серотонина высок, – то мы почти не ощущаем голода. Любящие, как известно, прекрасно обходятся воздухом, любовью и светом. Опыт депрессивных пациентов, терявших вес и аппетит после длительного приема препаратов на основе ингибиторов повторного захвата серотонина, позволяет сделать тот же вывод.

И напротив, нас больше всего тянет к холодильнику, когда у нас плохое настроение. Низкий уровень серотонина вызывает чувство голода, потому что с помощью еды организм надеется получить новый л-триптофан. Подобную потребность в еде «от тоски» можно осознанно использовать для того, чтобы поднимать настроение более целенаправленно, выбирая пищу с высоким содержанием л-триптофана для эффективного синтеза серотонина в мозгу.

Серотонин и свет

Свет стимулирует производство серотонина, хотя нам еще точно неизвестно, как это происходит. Повышается ли настроение в результате взаимодействия света и серотонина или же свет оказывает прямое влияние на образование серотонина? В любом случае, мощность света от 2500 люкс и выше заметно стимулирует производство серотонина (1 люкс соответствует свету одного пламени свечи). В летний день мощность света составляет примерно 10 000 люкс, в обычном офисе – около 1000. Как результат этой закономерности, мы наблюдаем зимнюю хандру, которой в северных странах, где в холодное время года резко сокращается количество солнечных дней, подвержено от 10 до 25 % людей. Для этих широт в темные времена типичны, как уже упоминалось, приступы волчьего аппетита к сладостям, поднимающим настроение благодаря сахару и л-триптофану, содержащемуся, к примеру, в шоколаде. В этом отношении функция шоколадных дедов морозов понятна.

Помимо зимних депрессий, в этих странах в осенне-зимний период отмечается также высокий уровень самоубийств. Именно поэтому эндокринологи по праву называют серотонин гормоном контроля самоубийств. Ни один человек с позитивным жизненным настроем, обусловленным достаточным уровнем серотонина, не подумает о том, чтобы добровольно уйти из этого мира.

Излечение женских заболеваний и серотонин

Повышение уровня эстрогена косвенно влияет на повышение уровня серотонина – гормона хорошего самочувствия – и

допамина – еще одного гормона счастья. Из этого можно сделать вывод, какое чудесное вещество этот эстроген. С этой точки зрения становится ясным, почему многие женщины так хорошо себя чувствовали, принимая противозачаточные таблетки, которые были настоящими эстрогенными бомбами. С понижением уровня эстрогена понижается также уровень серотонина и допамина. Это объясняет и то, почему предрасположенность к депрессиям так возрастает в климактерический период.

Три четверти страдающих депрессией во время климакса испытывают улучшение благодаря повышению уровня серотонина. Свою роль играет и тот факт, что женский мозг производит примерно вполовину меньше серотонина, чем мужской, именно поэтому женщины предрасположены к депрессиям намного чаще, чем мужчины. И, разумеется, большое значение имеют душевные аспекты, как, например, ощущения при утреннем ритуале приведения в порядок своего внешнего вида.

Гормональные изменения, связанные с уровнем эстрогена, иллюстрируют и то, как женский цикл влияет на настроение в зависимости от уровня серотонина. Хорошее самочувствие постоянно наблюдается в первой фазе цикла до овуляции, когда уровень эстрогена в крови наиболее высок; во второй фазе цикла уровень эстрогена и, соответственно, серотонина значительно снижается. Минимальное содержание обоих гормонов отмечается незадолго перед менструацией, именно тогда, когда многие женщины страдают предменструальным синдромом (ПМС), который, по данным статистики, характерен для 30 % женщин и значительно ухудшает качество жизни у 5 %. Исправить ситуацию можно было бы достаточным количеством серотонина.

Жалобы при этом синдроме самые разные: от резкой смены настроения до настоящей подавленности, от уныния, безучастия и вялости до депрессивного угнетенного настроения. Безобидный вариант, знакомый большинству женщин, ограничивается ослаблением концентрации внимания, приступами голода и раздражительностью. На телесном уровне насчитывается около 100 симптомов, связанных с ПМС: от прилива жара, болей внизу живота, тошноты и головной боли до нарушений водно-солевого обмена, отеков и чувства переполнения.

85 % всех насильственных преступлений, совершенных женщинами – хотя, по сравнению с мужскими, таковых немного, – совершаются в предменструальный период. В США – стране неограниченных возможностей – в случае доказательства ПМС наказание смягчается.

Так называемый бэби-блюз, или послеродовая депрессия,

также объясняется снижением уровня эстрогена и, соответственно, серотонина, поскольку после родов мать переживает резкое падение уровня эстрогена, отрицательно влияющее на ее общий жизненный настрой. Возможно, немецкий философ Иммануил Кант догадывался об этом, когда высказался в своей «Метафизике обычаев» против уголовного преследования женщин, убивавших внебрачных детей сразу после их рождения. В случаях с характерным непостоянством настроения, в котором испокон веков обвиняют женский пол, следовало бы брать во внимание, с одной стороны, то, что женский мозг производит на 50 % меньше серотонина, а с другой – значительные колебания уровня эстрогена в процессе жизнедеятельности.

Возможно, повышение уровня серотонина стимулирует и синтез эстрогена. Во всяком случае, это объясняет тот факт, что некоторые женщины в пожилом возрасте, переходя на сырую растительную пищу, стимулирующую выработку эстрогена, сообщают о том, что у них снова появились месячные и ощутимо возросло либидо.

Серотонин из натурального источника

К счастью, существует возможность снабжения мозга серотонином – этим чудесным веществом, – выгодно отличающаяся от медикаментов, наркотиков и сладостей. Кроме того, она еще и полезная. Если мы посмотрим на наших предков, то снова можем многому научиться, поскольку организм человека развивался преимущественно в их время, а не в наше. Мы – всего лишь наследники, и просто используем тело, развившееся за миллионы лет эволюции, в совершенно новых условиях – не всегда для его и нашей пользы. Как мы уже говорили, наши далекие предки вынуждены были быть сыроедами, поскольку не владели огнем. По этой причине рацион здорового питания должен по большей части состоять из сырой растительной пищи. В раннее время, когда голод был фактором, определяющим образ жизни, и, следовательно, все просыпались голодными, альтернатив было мало. Наши предки должны были рано утром покидать свои пещеры, чтобы, главным образом, собирая растения, утолять голод. При этом они, должно быть, передвигались неторопливой трусцой, так как для спринта энергии не хватало, но им было необходимо продвигаться вперед, чтобы найти съестное. Следовательно, они передвигались, говоря языком современной спортивной медицины, в режиме аэробной тренировки, делая небольшие паузы, чтобы поднять или сорвать растения. Сегодня мы знаем, насколько полезной была бы для нас

такая физическая нагрузка. Передвигаясь трусцой по саваннам и тундрам, наши предки, вероятно, все съедобное сразу же съедали, хорошо пережевывая. Их развитые челюсти позволяли тщательно измельчать пищу, чтобы извлечь максимум калорий. Это было бы и сегодня полезно для нас, но нам никогда не хватает времени и спокойствия. В любом случае, в их желудок и кровь, наряду с другими аминокислотами, поступал также и л-триптофан. Однако, в то время как, благодаря движению, все другие аминокислоты поглощались скелетной мускулатурой и усваивались там, присоединенный к альбумину л-триптофан оставался в крови. Этот маленький, но бесконечно важный искусный прием эволюции освободил его от конкурентов перед гематоэнцефалическим барьером в мозге, чтобы он мог через него пройти. Ведь в случае, когда другие аминокислоты конкурируют с л-триптофаном в проходе через барьер, источник серотонина всегда проигрывает.

Так наши предки обеспечивали себе хороший уровень серотонина и приподнятое настроение, которое перед лицом разнообразных опасностей имело жизненно важное значение. Тот ранний мир был не менее опасным, чем сегодняшний, но по-другому.

Мы можем еще пережить подобный опыт, например, во время похода в горы, когда намеренно воссоздаем условия жизни своих предков. Кто рано утром отправляется в путь из горной хижины, как правило, будет делать это на пустой желудок, поскольку в 5 утра голод еще не дает о себе знать. Если затем, поднимаясь в гору медленно, но с равномерной и ощутимой нагрузкой на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, человек поедает фрукты и овощи и тщательно их пережевывает, то вскоре может наступить чувство воодушевления. Пока он жует растительную пищу, перемалывая ее коренными зубами, большинство аминокислот отвлечено постоянной работой мышечных клеток, а л-триптофан может преодолеть гематоэнцефалический барьер и попасть в мозговую жидкость, где из него синтезируется серотонин.

Это я испытал на собственном опыте во время многочисленных горных походов, но не мог повторить на равнине или в других обстоятельствах. Я знал, что дело тут в л-триптофане, или, вернее, в серотонине, поэтому даже пробовал принимать л-триптофан несколько месяцев в виде медицинского препарата, однако не смог повторить эффект, знакомый мне из горных походов. Решением этой загадки, по моему опыту, является препарат «Take me», о котором вы можете больше узнать в приложении.

Вывод: *для хорошего самочувствия и ощущения счастья мозгу необходимо достаточное количество серотонина, так называемого гормона хорошего настроения. Химические наркотики, позволяющие достичь аналогичного состояния эйфории, однако, являются таким же нерациональным решением, как и сладости. Лучше всего поднять серотонин естественным путем помогает препарат сырой растительной пищи «Take me». Свет также способствует определенному повышению уровня серотонина.*

Еще больше самого лучшего для настроения и здоровья

Мы научились избегать вредной пищи благодаря исключению из своего рациона продуктов животного происхождения. О табаке и отвержденных жирах, являющихся самыми опасными факторами для наших кровеносных сосудов, речи еще не было. Питаясь полноценной растительной пищей, мы избегаем и отвержденных жиров, таких как фритюрный жир или маргарин, которые можно без преувеличения назвать жирами для самоубийства, поскольку они являются причиной закупорки сосудов и преждевременного старения организма. Табак представляет собой отдельную тему[136]; даже если он является продуктом чисто растительного происхождения, преодоление зависимости от него имеет в перспективе большие преимущества для здоровья.

Говоря о положительных факторах, на которые нам стоит обратить свое внимание и позволять себе на уровне настоящих продуктов питания, способствующих жизни, следует отметить употребление растений исключительно целиком; накопленный опыт подтверждает, что композиции природы совершенны. Целое – всегда больше, чем сумма его составных частей. В лице Тома Беценека нашелся духовно мотивированный предприниматель, который предоставил возможность создать, изучить и испытать продукты, свободные от ограничений рыночного законодательства. Именно он много лет назад провел мимо бюрократов ЕС «буа мера» – красное чудо-масло из Папуа – Новой Гвинеи и нашел идеальное решение вопроса о серотонине. Поэтому продолжение наших совместных разработок было само собой разумеющимся. После долгих приготовлений и многих испытаний на самих себе мы получили результат – препарат «Take me – plus» (просьба не путать с повышающим серотонин препаратом «Take me»)[137].

Разноцветный букет растений, полезных для нашего здоровья и настроения, а также способных помочь нам обрести отличную физическую форму, содержит важнейшие элементы для синтеза таких нейромедиаторов и гормонов, как допамин («гормон счастья»), ГАМК – гамма-аминомасляная кислота, а также витамины и омега-3-жирные кислоты; и это лишь малая часть списка. Цель состояла в том, чтобы не использовать компоненты промышленного производства, а вместо этого в растениях, выращенных исключительно экологически чистым способом и

обладающих полноценной формой, найти главное и придать этому наиболее простой для потребления вид – вид растительного порошка, чтобы его можно было размешать в стакане сока и выпить, удовлетворив таким образом потребность организма в важнейших элементах. Принимать его можно не только утром, но и перед обедом, а также в послеобеденное время. Чтобы придать желаемый вкус препарату «Take me – plus», который содержит водоросли, перуанский корень «мака» и другие растения, обеспечивающие организм всем необходимым для хорошего настроения, рекомендуется смешивать 2 столовые ложки порошка с яблочным пюре, соком или смузи.

В результате длительной работы мы смогли создать растительную композицию, естественным образом объединяющую в себе пророщенные семена льна и пшеницы, сок из ростков ячменя, бананы, а также дорогостоящие благородные грибы, перуанский корень «мака» и редкие водоросли. Эта композиция очень хорошо себя зарекомендовала в снабжении организма важнейшими питательными веществами, необходимыми для оптимального самочувствия. В целом это сложнее и дороже, чем производство искуственного серотонина, поскольку добыть витамины D и B_{12} из растений удается при значительных затратах и лишь из очень редких растений. Важнейшим нейромедиаторам, витаминам, жирам и минеральным веществам, которые поставляются в таком биологически неповрежденном виде, я хотел бы посвятить отдельные строки.

Допамин

Нам необходимо достаточное количество не только серотонина, но и допамина, также называемого «гормоном счастья». Допамин вызывает возвышенные ощущения, связанные с внешним раздражителем. Канадские исследователи обнаружили, что музыка, которую мы находим приятной, вызывает выброс допамина. Однако нам следует физически располагать достаточным количеством допамина, иначе даже самая красивая музыка на нас никак не повлияет. Биохимические предшественники допамина – такие же, как и у адреналина (еще одного нейромедиатора), а именно аминокислоты тирозин и фенилаланин. Так как тирозин может синтезироваться в организме только из фенилаланина, то для нас имеет значение только последний.

Фенилаланин на 100 г[138]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 14 мг на кг массы тела***

Порошок водорослей афа	2533 мг	Рис нешлифованный	410 мг
Тыквенные семечки	1733 мг	Белая фасоль	294 мг
Семена льна	1220 мг	Порошок сока из ростков ячменя	110 мг
Горох сушеный	1132 мг		

Гамк

Гамма-аминомасляная кислота представляет собой бодрящий, стимулирующий нейромедиатор, действующий в центральной нервной системе. Он избавляет нас от страха и, несмотря на только что сказанное, оказывает на нервную систему успокаивающее и смягчающее действие. В пище ГАМК встречается лишь в микроскопических количествах. Большей частью она образуется в мозге и из пищи поступает только в очень незначительных количествах, поскольку с трудом преодолевает гематоэнцефалический барьер. Поэтому рациональнее выбирать продукты, в которых содержатся вещества, являющиеся предшественниками этого гормона, например глютамин.

Глютамин на 100 г[139]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 0,5–2 г на кг массы тела***

Порошок водорослей афа	7,6 г		Авокадо	0,28 г
Соевые бобы	6,49 г		Виноград	0,15 г
Чечевица	4,49 г		Персики	0,14 г
Петрушка	0,76 г		Клубника	0,13 г
Помидоры	0,34 г		Бананы	0,11 г

Витамин D

Об этом витамине мы уже подробно говорили. Многие исследования – самое актуальное проводилось в 2010 году –

обнаружили явную связь между недостатком витамина D и подавленным настроением, а также хроническими депрессиями. В 1998 году одно исследование наглядно показало, как настроение испытуемых улучшалось благодаря приему витамина D в зимнее время. Снижение уровня витамина D в крови, судя по всему, вызывает также снижение уровня серотонина. Поскольку в немецкоговорящих странах, где количество солнечных дней относительно невелико, дефицит этого витамина – ситуация не редкая, его прием становится жизненно важным для нормального психического самочувствия, особенно в осенне-зимний период, а для многих людей, живущих в крупных городах, и в течение целого года.

Витамин D на 100 г[140]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 5 мкг***

Белые грибы	3,1 мкг
Шампиньоны	1,94 мкг
Лисички	2,1 мкг

Витамин C

Значение витамина C признано даже традиционной медициной во многих отношениях и уже давно не ограничивается темой профилактики цинги. Европейское агентство по безопасности продуктов питания (EFSA) подтвердило в своем заключении влияние этого витамина на поддержание здоровой психики. Также доказана взаимосвязь между его приемом и уменьшением усталости. В ходе актуального исследования в 2010 году, благодаря приему витамина C, у участников эксперимента за 10 дней заметно улучшилось настроение, хотя в начале исследования у всех был установлен очень низкий уровень витамина C.

Витамин C на 100 г[141]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 100 мг***

Вишня Ацерола	1700 г		Черная смородина	140 мг
Порошок водорослей афа	666 мг		Брокколи	115 мг
Порошок сока из ростков ячменя	320 мг		Клубника	57 мг
Сок облепихи	365 мг		Сладкий стручковый перец	57 мг
Ягоды годжи	148 мг		Апельсины	45 мг

Витамин B_1 (тиамин)

Витамин B_1 считается классическим витамином, необходимым для здоровья нервной системы, и является важным для проницаемости мембраны нервных клеток в отношении ионов натрия. Его роль в возбуждении нервов и проведении нервного импульса бесспорна. B_1 принадлежит к наименее устойчивым витаминам и очень чувствителен к нагреванию.

Витамин B_1 на 100 г[142]***Рекомендуемая суточная потребность: 1 мг (женщины), 1,2 мг (мужчины)***

Ростки пшеницы	2 мг		Спелый горох	0,77 мг
Семена подсолнуха	1,9 мг		Плоды личи, сырые	0,5 мг
Дрожжи	1,43 мг		Водоросли афа	0,48 мг
Отруби	1,4 мг		Ягоды годжи	0,35 мг
Соевые бобы	1 мг		Сок из ростков пшеницы	0,29 мг

Фолиевая кислота

Фолиевая кислота оказывает огромное влияние на обмен нейромедиаторов. Только что цитированное агентство EFSA подтверждает в своем заключении необходимость этого витамина для поддержания здоровья центральной нервной системы. Многие нейромедиаторы мозга зависят от фолиевой кислоты. Недостаточное обеспечение населения этим веществом принимает вопиющие масштабы. Прием этого витамина рекомендуется беременным для предупреждения у детей пороков в развитии спинного мозга.

Фолиевая кислота на 100 г[143]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 400 мкг***

Пивные дрожжи	371 мкг		Зеленый горошек	160 мкг
Фасоль лимская	363 мкг		Сушеный горох	149 мкг
Нут (турецкий горох)	341 мкг		Свежий шпинат	145 мкг
Капуста листовая	188 мкг		Брокколи	112 мкг
Белая фасоль	187 мкг		Порошок сока из ростков ячменя	109 мкг
Капуста брюссельская	182 мкг		Спаржа	108 мкг
Чечевица	171 мкг		Лук-порей	104 мкг
Фенхель	100 мкг		Вишня обыкновенная	75 мкг
Капуста савойская	90 мкг		Фасоль стручковая	70 мкг
Пшеничное зерно	87 мкг		Миндальный орех	70 мкг
Сельдерей корневой	76 мкг		Клубника	64 мкг

Витамин B_6 (пиридоксин)

Витамин B_6 имеет огромное значение для аминокислотного обмена, в результате которого образуются так называемые биогенные амины, играющие важнейшую роль для хорошего самочувствия. К их числу принадлежат и такие нейромедиаторы, как допамин и серотонин. Агентство EFSA подтверждает взаимосвязь витамина B_6 и здоровье центральной нервной системы. Витамин B_6 имееет тенденцию к растворению в воде, что необходимо учитывать при приготовлении пищи: около 30–

45 % этого витамина теряется при варке овощей.

Витамин B_6 на 100 г[144]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 1,2 мг (женщины), 1,5 мг (мужчины)***

Ростки пшеницы	4 мг	Бананы	0,37 мг
Порошок сока из ростков ячменя	1,29 мг	Морковь	0,3 мг
		Брокколи сырая	0,28 мг
Порошок водорослей афа	0,7-1,1 мг	Горох	0,2 мг
Пивные дрожжи	0,68 мг	Яблоки	0,1 мг

Витамин B_{12} (кобаламин)

Витамин B_{12} защищает миелин – вещество, изолирующее наши нерные клетки; снижение миелина до критического уровня приводит к рассеянному склерозу. Агентство EFSA подтверждает потребность организма в этом витамине для поддержания здоровья центральной нервной системы и нервных реакций.

Витамин B_{12} производится, прежде всего, микроорганизмами, обитающими в пищеварительном тракте или на поверхности немытых фруктов и овощей. В этом отношении наши предки, которым еще был незнаком бум гигиены, вероятно, уже только благодаря этому не имели недостатка в этом витамине.

Взрослым хватает однажды пополненного запаса витамина B_{12} на много лет. Продолжающийся недостаток необходимо обязательно восполнить, иначе имеется угроза развития таких заболеваний, как пернициозная анемия – тяжелое изменение биохимической картины крови, а также различные психозы.

В растительных продуктах питания витамин B_{12}, согласно мнению традиционной медицины, не содержится. Но это не соответствует действительности. Например, сок из ростков ячменя, а также водоросли, которые, естественно, причисляются к растениям, содержат витамин B_{12}. Еще одним источником такового является темпе – продукт ферментации соевых бобов.

Витамин B_{12} на 100 г[145]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 3 мкг***

Порошок водорослей афа	40 мкг		Сушеные бурые водоросли	7 мкг
Порошок сока из ростков ячменя	30 мкг		Сушеные красные водоросли	7 мкг
Свежие водоросли	в среднем 20 мкг		Темпе	0,8 мкг

Магний

По мнению доктора Джерри Айкава из университета Колорадо, магний является «первоначальным минералом», так как играет ключевую роль при синтезе хлорофилла в растениях. Без хлорофилла было бы невозможно преобразование солнечной энергии в физические носители энергии, такие как углеводы и жиры. В любом случае, высшие формы жизни без этого были бы невозможны. В нашем организме магний тоже играет решающую роль в передаче энергии.

В рамках нашей темы этот элемент занимает центральное место как минерал сильных нервов. Уже подробно обсуждавшийся гормон хорошего самочувствия серотонин требует как для своего производства, так и для проявления своего действия достаточный уровень магния. То же действительно и для образования и хранения носителя энергии АТФ (аденозинтрифосфата). Без магния нет дороги к АТФ, а без АТФ в нашем организме ничего не работает. Его дефицит проявляется в усталости, снижении работоспособности, слабости мышц.

Помимо этого, недостаток магния препятствует восстановлению надпочечника, отвечающего за выброс адреналина и кортизола во время стресса. Продолжительный стресс, в свою очередь, приводит к потерям магния. Таким образом, в современном мире быстро образуется угрожающий замкнутый круг, симптомы которого разнообразны: от беспокойства, нервозности, нарушений сна, усталости и провалов в памяти до чувства страха и затяжных депрессий. Исследование Кокса и Шили, проведенное в 1996 году, доказало, что большинство из 500 обследованных пациентов, подверженных депрессии, страдали дефицитом магния и положительно реагировали на его прием. Также и при ADHS – современном синдроме дефицита внимания с гиперактивностью, в первую очередь, у мальчиков. Достаточный уровень магния, в любом

случае, очень важен для здоровой нервной системы и хорошего самочувствия.

В древние времена, когда наши предки питались большим количеством богатых магнием зеленых листовых овощей, а также орехами и семенами, дефицит магния был маловероятен. Поэтому в результате эволюции наш организм не научился его запасать. И в настоящее время он должен получать его ежедневно.

Магний на 100 г[146]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 300 мг (женщины), 400 мг (мужчины)***

Овсяные хлопья	140 мг	Стручковая фасоль	26 мг
Пшеничная мука из цельного зерна	130 мг	Помидоры	20 мг
Ржаная мука из цельного зерна	92 мг	Сладкий стручковый перец	12 мг
Неочищенный рис	40 мг	Семечковые и косточковые плоды	6-11 мг
Листовые овощи	17-69 мг		

Калий

Калий, как и магний, имеет большое значение для проведения нервных импульсов. При наличии растительной пищи в рационе этот минерал поступает в организм в достаточном количестве, и в этом отношении нам беспокоиться не следует. В биохимических процессах калий занимает позицию, противоположную по отношению к натрию, поэтому его относительный дефицит может быть обусловлен разве что чрезмерным потреблением поваренной соли.

Калий на 100 г[147]***Рекомендуемая суточная потребность: 2 г***

Порошок сока из ростков пшеницы	3,2 г		Фисташки	1 г
Соевые бобы	1,75 г		Шпинат	0,47 г
Абрикосы	1,37 г		Брокколи	0,44 г
Белая фасоль	1,3 г		Бананы	0,16 г

Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК)

Эта важная для нас омега-3-жирная кислота значительным образом влияет на наше восприятие жизни. 1 г ЭПК в день существенно улучшает настроение; для предупреждения ишемической болезни сердца рекомендуется принимать ее в количестве 250 мг в день. Классические продукты питания, содержащие ЭПК, – это рыбные продукты и водоросли.

Другую возможность представляет процесс воспроизводства ЭПК в организме. Из альфа-линоленовой кислоты, которая сама по себе не оказывает непосредственного влияния на настроение, организм может синтезировать ЭПК. Однако это происходит в небольших масштабах и зависит от снабжения омега-6-жирной кислотой. Чем больше ее содержится в организме, тем меньше скорость распада ЭПК. Семена льна содержат 16,7 г альфа-линоленовой кислоты на 100 г; у них крайне благоприятное соотношение между омега-6– и омега-3-жирными кислотами, поэтому они очень рекомендуются.

ЭПК на 100 г[148]. ***Рекомендуемая суточная потребность: 1 г***

Порошок красных водорослей	650 мг		Порошок бурых водорослей	54 мг
Свежие красные водоросли	81 мг		Свежие бурые водоросли	7 мг

Чудесным источником многих этих веществ являются также «зеленые коктейли» по методу Виктории Бутенко.

Вывод: *мы должны обязательно принимать необходимое количество перечисленных питательных веществ вместе с растительными продуктами – лучше всего с собственного огорода. Или есть вишню ацерола и ягоды годжи, которые тоже неплохо было бы посадить у себя в огороде; в старом Китае эти ягоды по праву назывались ягодами счастья. А самым простым способом обеспечения организма всем комплексом необходимых веществ, конечно, является прием препарата «Take me – plus», поскольку, как подсказывает мой опыт, в современном мире с его жестким стилем жизни не всегда есть возможность принимать все необходимые питательные вещества. По сути, все, что способствует нашему оздоровлению и позволяет нам полностью раскрыть свой потенциал, также способствует хорошему настроению. Если у нас будет хорошее или даже приподнятое настроение, то на этой основе чаще будет возникать и ощущение счастья, вплоть до высших духовных переживаний, наподобие освобождения или просветления.*

Как утраивать энергию благодаря сну

С егодня мы располагаем достаточными научными свидетельствами того, каким эффективным является послеобеденный сон для нашего здоровья и работоспособности. Доказано, что он снижает повышенное кровяное давление и частоту пульса, благотворно отражаясь на самочувствии при сердечно-сосудистых заболеваниях. Регулярный послеобеденный сон способствует похудению и предотвращает преждевременное старение. Более чем 70 % гормона роста HGH наша кожа производит во время сна. В этом отношении выражение «сон красоты» имеет сегодня научное подтверждение.

Во сне также выделяется гормон лептин, подавляющий аппетит, чтобы мы не просыпались от голода. В этом также заключается причина, по которой плохой сон в течение длительного времени может способствовать накоплению лишнего веса. В небольшой книге о послеобеденном сне «Vom Mittagsschlaf zum Powernapping» я перечислил многие из таких преимуществ. Решающее значение в связи с нашей темой имеет то, что уже полчаса послеобеденного сна вызывают существенное повышение энергии во второй половине дня. Причем, по моему опыту, глубокое расслабление в виде медитации[149] дает намного лучший, или, вернее, более глубокий эффект, так как уже через пару недель практики дает возможность погрузиться в состояние транса на частоте не только альфа-волн, но и тета-волн. Если прилечь вздремнуть или, еще лучше, глубоко расслабиться после работы, то это может подарить мощный прилив энергии в вечернее время. Это ощущаемое утроение жизненной энергии представляет собой огромное преимущество, когда речь идет о том, чтобы в позитивном настроении справляться с жизненными задачами и использовать шанс как можно дольше оставаться здоровыми и счастливыми.

В отношении сердечных заболеваний, как уже указывалось выше, целительный эффект послеобеденного сна доказан научно. В других областях это произойдет тогда, когда будут проведены соответствующие исследования. Проблема, конечно, заключается в том, что на результатах подобных исследований ничего не заработать, поэтому современному обществу необходима наука, независимая от интересов промышленности. Но нам не надо ждать, когда эти ожидания будут оправданы, ведь можно позволить себе эти волшебные паузы в обед и вечером, чтобы насладиться их чудесными дарами в виде энергии и здоровья.

Вывод: *старайтесь время от времени прилечь вздремнуть, чтобы регулярно иметь возможность пополнить запасы энергии. Еще лучше – глубокое расслабление как «бодрящее отключение» в обед и вечером*[150].

Первые шаги в новую страну веганства

К то перестраивается на веганское питание, тому не надо ни от чего отказываться и, кроме того, можно жить с чистой совестью. Чудесные рецепты от Доротеи Неймайер в этой книге приукрасят и облегчат этот переход даже для сомневающихся. Кто, несмотря на это, все еще боится преследующего чувства голода, тот может расслабиться и с самого начала наслаждаться простым решением в виде полноценных растительных углеводов.

Доктор Эрнст Вальтер Хенрих, много лет ведущий веганский образ жизни, говорит по этому поводу: «Веганское питание не содержит никаких животных компонентов и является – при правильном соблюдении и разнообразии – самым здоровым видом питания и наилучшим решением для окружающей среды, климата, животных и людей»[151].

В общем заявлении американских (ADA) и канадских (DC) диетологов говорится: «Хорошо распланированное веганское питание и другие формы вегетарианства подходят для всех стадий жизненного цикла, включая беременность, грудное кормление, раннее детство, переходный возраст и юность. Вегетарианские виды питания обладают целым рядом преимуществ».

Заявление Комитета врачей за ответственную медицину (PCRM – Physicianc Committee for Responsible Medicine): «Веганское питание, не содержащее животных продуктов, полезнее вегетарианского. Веганское питание избавляет от риска накопления холестерина и содержит меньше жира, насыщенных кислот и калорий, чем вегетарианское, поскольку исключает молочные продукты и яйца. Научные исследования демонстрируют, что преимущества для здоровья возрастают с уменьшением количества пищи животного происхождения, что делает веганское питание самым здоровым из всех видов питания»[152].

Множество новых возможностей

Описанные выше способы стимуляции гормонов роста и хорошего настроения, а также получения витамина D, превратят переход на веганское питание в наслаждение.

Фрукты, овощи и зерновые, содержащие полноценные углеводы, обладают, помимо прочего, тем преимуществом, что позволяют не испытывать трудностей, связанных с ограничением количества еды, с которым многие безуспешно борются при

многих диетах.

Этой пищи можно съедать сравнительно больше – и по объему, и по количеству калорий, поскольку веганское питание, как доказано, благодаря усилению обмена веществ активизирует сжигание калорий и, таким образом, способствует теплообразованию. Кроме того, оно еще и усиливает – что также доказано – потребность в движении, благодаря чему риск увеличения веса сведен к минимуму. Переход на полноценное растительное питание является наилучшим выбором и с точки зрения эволюции, поскольку этот путь знаком организму с незапамятных времен, объединяя при этом так много различных преимуществ.

Веганцы более работоспособны

Веганское питание, содержащее минимальное количество жира, способствует усилению работоспособности – как бы ни сопротивлялись этому факту приверженцы архетипично мужской мачо-пищи. Многие спортсмены, установившие немало рекордов, доказывают это своими успехами. Не так давно одному бодибилдеру даже удалось заработать титул «Мистер Олимпия» – как убежденному веганцу. Швейцарский футболист-вегетарианец Ален Суттер играл на международном уровне.

Наращивание мускулатуры при растительном питании, естественно, возможно. Несколько лет назад я в порядке эксперимента испытал это на собственном опыте: соответствующие тренировки при голодании ведут к наращиванию мускулатуры. Но если организм способен жить на расщепленном жире и при этом еще и наращивать измеримую скелетную мускулатуру, то насколько легче сможет он это сделать при питании полноценными продуктами?!

Стройнее и здоровее

Также стоит сказать, не в последнюю очередь, о преимуществе веганского питания в плане достижения стройной фигуры, обаяния и цветущего внешнего вида. Стабильная профилактика болезней становится заметной на многих уровнях: не только с точки зрения здоровья, но и в эстетическом смысле. Выражение «человек есть то, что он ест», возможно, преувеличено, но все-таки человек становится похожим на свою еду душевно, а также символически. Мичио Куши, «ум, стоящий за макробиотикой», говорил: «Пить коровье молоко – думать как корова». Лично я считаю, что наблюдается взаимосвязь между

увеличением мужских молочных желез и постоянным поеданием куриных и индюшачьих грудок, а также жировые подушки на затылке, как у свиней, у соответствующих едоков. Напротив, у веганцев мне еще никогда не приходилось видеть таких аномальных изменений.

При веганском образе жизни не надо беспокоиться об опасности закисления организма по причине неправильного питания. Растительная пища в значительной степени действует как основание, за некоторым исключением, поскольку исключаются главные закисляющие компоненты, такие как животный протеин, жир и рафинированные углеводы.

Такие «непрозрачные» параметры, как прослывший опасным высокий уровень гомоцистеина, также теряют свое значение, потому что гомоцистеин является продуктом разложения аминокислоты метионина, встречающейся преимущественно в животном белке. Высокий уровень этого вещества увеличивает риск болезни Альцгеймера в 4 раза. С другой стороны, высокий уровень фолиевой кислоты, который наблюдается у людей, питающихся растительной пищей и потребляющих много овощей зеленого цвета, снижает риск болезни Альцгеймера на одну треть. Так, на примере болезни, представляющей стремительно растущую опасность для современного человечества, видно, насколько полезнее и проще веганский стиль жизни. Жаль, что научные доказательства в его пользу нельзя попробовать на вкус, но, в любом случае, они тоже могут способствовать выбору правильного пути.

Что мы можем потерять на этом пути? Многие вызывающие страх болезни нашего времени, некоторые предрассудки, множество забот и постоянные угрызения совести перед животными и окружающей средой.

Что мы можем выиграть на этом пути? Долгую и здоровую жизнь, живой и уравновешенный характер, активный жизненный ритм, благодаря которому мы сможем дольше оставаться в форме. С привлекательной фигурой мы станем привлекательнее в целом и сможем чувствовать гармонию внутри себя. На этом пути мы на протяжении долгих лет будем выглядеть и чувствовать себя моложе, избавимся от вялости и хронических запоров, вернем себе здоровый аппетит, поскольку понятия «давать» и «брать» гармонизируются.

Глядя на нас, наши дети научатся уважать жизнь и всех созданий, способных чувствовать. Также мы надежно защитим их и себя от диабета I типа, ожирения и всех болезней цивилизации. Мы можем стареть, пребывая в мирных чувствах и с чистой совестью, тем более что функции нашего организма и органы

чувств долгое время будут служить нам без преждевременных дегенеративных явлений. То есть мы сможем несравненно дольше опираться на крепкие кости и воспринимать старость как душевную задачу, вместо того чтобы смотреть на мир сквозь серую пелену ухудшения здоровья, которая будет накладываться катарактой на наши глаза. Мы распознаем много лишнего и оставим все это позади, чтобы с легкостью продолжить путь вперед.

Наше кровяное давление не будет постоянно повышаться даже при растущих нагрузках, а будет находиться в диапазоне нормы. Мужчины смогут избежать преждевременной импотенции. Низкий уровень холестерина покажет, что нам не грозят ни сердечные заболевания, ни рак всех видов, ни множество других болезней, считающихся сегодня смертельно опасными. Соответствующий жизненный настрой позволит нам принять духовное измерение нашего существования, и мы научимся быть верными самим себе и идти своей собственной дорогой. Это даст нам возможность в значительной степени отказаться от фармацевтических препаратов и медицинских вмешательств, а вместе с тем претворить в жизнь весь потенциал своего сознания в самом оптимистичном жизненном настроении.

Удовлетворяя свою потребность во сне, движении и покое, мы можем совершать осознанные шаги в направлении духовной зрелости и пробуждения. Возможности роста, заложенные в нас, мы будем черпать в гармоничном, жизнерадостном настроении. Так, дела придут в порядок, а многогранный опыт счастья приведет нас к наивысшим духовным переживаниям, к всеобъемлющему счастью освобождения и просветления.

Счастливее благодаря заразительному здоровью

Люди, которые чувствуют себя счастливее, сильнее и одновременно спокойнее, притягивают к себе по закону резонанса людей, которые чувствуют себя похожим образом и, со своей стороны, позволяют себе соответствующие переживания. Так, со временем мы окажемся в энергетическом поле счастливых людей, живущих в гармонии с собой и с миром и готовых сделать свой вклад в развитие не только себя и своего окружения, но и планеты в целом. Такие люди будут находиться в несравненно лучшем положении, чтобы помогать другим. Их хороший пример будет действовать заразительно, и они будут автоматически принимать участие в создании расширяющегося поля здоровья. Совершенно между делом, благодаря своей мирной позиции, они будут способствовать установлению мира в обществе, – например,

своим образом жизни делая лишними скотобойни и поля битв. В широкой перспективе мирное развитие также будет относиться и к интеллекту, так что люди больше не будут поддаваться сценариям страха и паники, даже если таковые будут распространяться Всемирной организацией здравоохранения и объединенной армией журналистов и политиков.

Если мы будем знать о реальном положении вещей в мире, то у нас появится возможность действовать с полной ответственностью. Принимая и любя себя, мы сможем относиться к другим с большей заботой, открытостью, без страха, с доверием. Делая самое лучшее из себя, мы будем побуждать окружающих к тому же. Сознательное поведение каждого представителя человечества предоставит шанс и матери-Земле для восстановления и отдыха. Изменения в нашем стиле питания, как мы убедились на многих примерах, могли бы значительно облегчить ситуацию на планете, а изменение образа жизни в сторону гуманности и осознанности позволило бы решить еще большее количество проблем.

Как избежать ловушек

Веганцы, более чувствительные к энергиям люди, должны остерегаться того, что им придется столкнуться с проявлением агрессии, которая скрыта в теневой стороне психики. Мы узнали, сколько неосвобожденной энергии агрессии заключено в нашей еде. Жестокость, которая сегодня содержится в мясе, *естественно* избегается благодаря веганской пище. Но было бы важно не только исключить из рациона эти первоначальные энергии, но и иначе проживать их в освобожденной форме.

Веганцам следует жевать пищу дольше и лучше, применяя таким образом их орудия во рту. Кроме того, они должны научиться жить активнее, атакующе, мужественнее и энергичнее. Исключенное из питания плотоядное наслаждение следует естественно проживать на других уровнях. Что касается темы агрессии и преобразования энергии, то в этом отношении веганцы имеют больше шансов стать более осознанными благодаря радикальной перестройке и конфронтации с теневыми сторонами собственной психики и общественного сознания.

Помощь при переходе к веганству

Повышенное образование газов в кишечнике по причине включения в рацион бобовых при переходе на веганский режим питания может свидетельствовать о склонности человека к

тайным склокам, скрытой агрессии и зависимости от теневых сторон своей психики.

Все радикальное быстро вызывает в нас страх, при этом «радикально» означает лишь «по направлению к корням» (*лат.* radix – корень), а это часто является необходимым. Полностью перейти на веганское питание, на самом деле, намного проще и эффективнее, чем на половину. Чем меньше животных продуктов мы потребляем, тем лучше для нашего здоровья и здоровья мира. Кто, например, при голодании оставляет в холодильнике «неприкосновенный запас», тот будет постоянно о нем вспоминать и фазу перехода преодолеет с бóльшими трудностями. Это же в равной мере можно сказать и о переходе на другой вид питания. Кто делает исключения, тот будет ими пользоваться, а запланированные исключения имеют привычку размножаться. Кроме того, однозначное решение требует несравненно меньше энергии для своего воплощения. Мой практический опыт консультаций показывает, насколько легче дается питание, полностью свободное от животных продуктов, по сравнению со «смешанным хозяйством». Впрочем, мне знакомы некоторые веганцы с многолетним стажем, которые все еще употребляют в умеренных количествах мед, являющийся, в конечном счете, тоже животным продуктом.

Лучше любых исключений было бы – по крайней мере, в начале – выстроить себе золотой мост в страну нового питания при помощи заменителей мяса из сои. Вы можете найти высококачественные соевые продукты в магазинах экологически чистых продуктов или соответствующих интернет-магазинах.

Говоря о том, почему полная перестройка не только проще, но и эффективнее с точки зрения здоровья, следует отдельно сказать о наших собственных кишечных бактериях. Принцип их действия таков: сначала мы кормим их, а затем они кормят нас. К примеру, без участия кишечной микрофлоры не обходится производство витамина К. Если мы решимся сразу и полностью перейти на растительное питание, то кишечные бактерии приспособятся к новому режиму. Это будет способствовать оздоровлению кишечной флоры, что в долгосрочной перспективе проявится в привлекательности и более приятном запахе тела. Строгое соблюдение нового режима питания особенно важно в самом начале, чтобы сильные бактерии быстро перестроились, а старые и слабые, привыкшие к снабжению животным протеином, а с ним и продуктам гниения, были устранены. Конечно, можно перестроиться и медленно: сначала сократить количество мяса, а затем исключить его вовсе, – чем вообще не делать этого.

Опыт веганцев показывает, что работа кишечника полностью

перестраивается самое позднее через 6 месяцев после строгого отказа от животных продуктов. Если даже раз в месяц в кишечник поступает что-то гниющее, то бактерии даже не берутся за переваривание этого. Кроме того, при нестрогом соблюдении веганского режима питания отвращения к животным продуктам не возникает, в то время как люди, решившиеся на кардинальную перестройку, испытывают такое отношение к животным продуктам уже через несколько месяцев. Этим объясняется тот факт, что строгие веганцы крайне редко снова возвращаются к старому, тогда как те, кто живет в режиме «длительного лишения», делают это намного чаще и легче. В этом отношении важно строго соблюдать главные принципы, поэтому лучше облегчить переход с помощью заменителей мяса из сои, сейтана и т. д. Даже если я и пытаюсь убедить вас в приятности идеального решения, я понимаю, что практичное решение, занимающее второе или даже третье место, лучше, чем труднодостижимый идеал. То есть лучше есть веганский стейк из сои, который выглядит как настоящий и имеет такой же вкус, но не давать кишечным бактериям новую надежду на настоящие куски трупов.

Если вам удастся на своем опыте познать старую мудрость: «Лучшим врачом во все времена является собственная умеренность человека», – и сократить потребление животных продуктов, то вы сделаете ценный вклад в свое и наше общее спасение. Для тех, кто старается, но терпит неудачу из-за своей слабости, мне бы хотелось в заключение привести высказывание суфийского мистика Руми: «И если ты тысячу раз покидаешь караван, ты всегда можешь снова вернуться».

Симфония мер

Нам давно известно, различные факторы риска имеют тенденцию значительно усиливать друг друга. Но подобным же образом усиливают друг друга и предупреждающие факторы. Исследование «Интерхарт» (Interheart) по теме вероятности инфаркта, опубликованное в 2004 году в известном журнале «Ланцет» (The Lancet), наглядно демонстрирует растущий совокупный эффект факторов риска. 30 000 людей по всему миру были обследованы на предмет девяти факторов риска в отношении инфаркта. При наличии одного фактора как, например, повышенное кровяное давление или курение, вероятность инфаркта повышалась в 2,5 раза. При трех факторах риска она возрастала в 12 раз, при четырех – уже в 42 раза, а при всех девяти – в 330 раз.

Это исследование наглядно показывает, как бессмысленно в

любом случае при хронических болезнях заниматься устранением одной-единственной причины. Как правило, всегда имеет место стечение факторов, действовавших на протяжении многих лет, пока компенсационные возможности организма не истощились, что приводит к соответствующей симптоматике. Следовательно, при всех хронических болезнях целесообразно учитывать все многообразие причин и устранять их на уровне образа жизни. Если организм в слабом месте реагирует появлением того или иного симптома, то это, как правило, лишь верхушка айсберга.

К сожалению, еще не существует исследования, сравнимого с «Интерхарт», посвященного мерам, удлиняющим и улучшающим жизнь, но весь мой личный опыт и опыт моих пациентов свидетельствует о том, что в случае с темой полноценного оздоровления дело обстоит так же. Невозможно достичь просветления только через улучшение работы кишечника, но если не обращать внимания на питание, это также будет крайне трудно. Невозможно обойти вниманием психику, как невозможно обойти вниманием и тело. Идеально было бы улучшить ситуацию во всех возможных областях и постепенно свести к минимуму негативные факторы. К примеру, мало смысла в следовании принципам веганского питания, оставаясь и далее заядлым курильщиком.

Трудно себе представить, какие возможности открылись бы перед человечеством, если бы мы все перешли на растительную пищу, избавив себя от вредного животного протеина и гормонов страха убитых животных; если бы мы, вместо мяса, целенаправленно принимали те вещества, которые являются основой гормонов и нейромедиаторов, способствующих духовному росту и радости жизни; если бы мы снова обратились к солнцу и соблюдали необходимые восстановительные паузы в обед и ночью, а также регулярно давали себе физическую нагрузку. Просто симфония целесообразных мер!

А что стало бы возможным, если бы мы в дополнение к этому занялись выполнением своих духовных задач, покончив с прошлым, чтобы наконец жить в настоящем?! Что, если бы мы, следуя принципу «болезни как символа», стали читать свои душевные задачи по картинам своих болезней, принимать их и прорабатывать; если бы мы способствовали своему развитию в духовном плане, предъявляя к себе высокие требования и всерьез воспринимая свои намерения?! А что было бы, если бы мы поняли законы судьбы[153] и распознали бы в них обязательные «правила игры для жизни», если бы мы поняли «принцип тени»[154], интегрировали теневую сторону своей психики и стали применять ее в жизни, чтобы наши слабые места стали ступенями

для восхождения к идеалу?! С помощью «принципов жизни»[155] можно исцелять то, что нуждается в исцелении, предотвращать лишнее и воплощать в жизнь свои намерения.

> ***Вывод**: разумеется, на пути к веганской жизни есть и ловушки. Но их можно избежать, если фокусировать свое внимание на тех чудесных возможностях, которые предлагает этот образ жизни. Сочетание всех перечисленных мер откроет доступ к спирали развития, идущей вверх. Так мы сможем стать успешными во всех областях жизни, которые важны для нашей эволюции и являются источником нашей радости и счастья.*

Еда в радиоактивные времена

Наибольшая радиоактивная угроза исходит, главным образом, от нашей пищи, поскольку первичное облучение атмосферы и воздуха ослабевает в результате того, что радиоактивность выводится при помощи осадков в почву. А вся пища берет свое происхождение, в конечном счете, от земли. Хотя сначала – как в случае Чернобыля – радиоактивному заражению подвергается небо, однако, в конце концов, все попадает в землю. И спустя 25 лет после Чернобыльской катастрофы наша земля настолько заражена, что мясо диких животных, как например кабаны в области Шварцвальд, которые постоянно роются в земле, по-прежнему радиоактивно, и поэтому несъедобно, не говоря уже о мясе северных оленей в Скандинавии.

Но почему же можно снова есть плоды полей, растущие прямо из земли? Животные, как и люди, накапливают радиоактивные элементы в своих тканях. В данном случае радиоактивность также исходит от земли и через растения попадает в ткани. Чем длиннее пищевая цепь, тем выше степень загрязнения пищи, и не только радиоактивными элементами, но и другими вредными веществами. С этой точки зрения, самое худшее – поедать хищников. Но именно это мы и делаем, когда едим рыбу, которая обычно является хищником, как тунец или форель. А если рыбины еще и древние, как многие из тех, что ловятся сегодня, то проблема усугубляется по причине длительного времени накопления. В будущем, после катастрофы на АЭС в Фукусиме, где в море попали невероятные количества радиоактивных частиц, мы больше никогда не сможем безопасно есть японскую и, возможно, любую другую морскую рыбу. Но это, и по другим причинам, не является ни необходимым, ни рациональным, как мы уже успели убедиться.

Спустя месяцы после катастрофы по-прежнему бесконтрольной остается ситуация в Фукусиме, где губительные количества радиации выбрасываются в воздух, воду и землю, а нам следует понимать, что расплавленные топливные стержни в трех реакторах со временем, проев все насквозь, проникнут в почву. Период полураспада у йода короткий, поэтому принятием йода здесь действительно можно предотвратить худший вариант развития событий, в то время как цезий остается радиоактивным десятилетиями, а плутоний, который также попал в окружающую среду в Фукусиме, сохраняет свою радиоактивность в течение тысячелетий.

В Европе есть шанс – если мы не устроим собственную

аварию на АЭС – отделаться легким испугом с небольшой долей радиоактивного облучения. После Чернобыля мы убедились, что неповрежденная почва, обрабатываемая по критериям экологически чистого сельского хозяйства, восстанавливается несравненно быстрее, чем почва, обрабатываемая обычными методами. В первом случае радиоактивность снижалась даже быстрее, чем того ожидали эксперты – очевидно, благодаря большему количеству микроорганизмов в этой здоровой, естественной и поэтому полной жизни, земле.

С этой точки зрения, полноценное растительное веганское питание является самым безопасным; однако я рекомендовал бы избегать лесных грибов, поскольку они тоже склонны накапливать радиацию. Таким образом, в случае радиоактивного заражения источником витамина D для веганцев остается только солнце. Об употреблении мяса и молока, а особенно молочной сыворотки, в которой накапливается максимальное количество радиации, не может быть и речи. Впрочем, против них говорят все вышеприведенные факты.

К сожалению, вероятность аварий на АЭС в России, Франции, бывших странах Восточного блока, а также в США и прочих атомных державах присутствует всегда, и эта вероятность отнюдь не мала, поскольку бразды правления принадлежат таким (без)ответственным лицам, которые сознательно идут на риск создания «могильников», подобным Чернобылю и Фукусиме. 20 % атомных электростанций во всем мире находится в сейсмоопасных зонах, и ни одна по-настоящему не защищена от террористических актов. Аварийный отказ компьютерной сети в мировом масштабе, который может быть вызван, к примеру, сильными магнитными бурями на солнце или из-за отключения систем управления и электричества, вероятно, мог бы стать причиной множества «фукусим» по всему миру.

С другой стороны, благодаря высокой жизненной силе и, как следствие, отличному иммунитету, благодаря антиоксидантам и жизненно важным веществам – в данном случае йоду, – у нас есть все шансы противостоять радиации, по крайней мере, относительно легкому уровню.

Поддержка со стороны мировых религий

Большинство религий предписывают определенные правила питания; некоторые из них рекомендуют пищу без мяса или веганский образ жизни. И в этой главе я хотел бы об этом отдельно сказать.

Христианство и иудаизм

У христианства и иудаизма основа ясная и веганская, поскольку еще в Ветхом завете в Книге Бытия говорится: «И сказал Господь: Вот, Я дал вам всякую траву, сеящую семя, какая есть на всей Земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу»[156]. И дальше также однозначно: «И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть»[157]. Никаких разночтений не могут вызывать в Библии такие слова: «Как зелень травную даю вам все; только плоти с душею ее, с кровью ее, не ешьте; Я взыщу и вашу кровь, в которой жизнь ваша, взыщу ее от всякого зверя, взыщу также душу человека от руки человека, от руки брата его»[158]. В стихах 15: 17 Книги Бытия недвусмысленно сказано «Лучше блюдо зелени, и при нем любовь, нежели откормленный бык, и при нем ненависть».

Пророк Даниил еще в ветхозаветные времена требует, так сказать, провести сравнительное исследование: «Тогда сказал Даниил Амелсару, которого начальник евнухов приставил к Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии: сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней; пусть дают нам в пищу овощи и воду для питья; и потом пусть явятся перед тобою лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею, и затем поступай с рабами твоими, как увидишь. Он послушался их в этом и испытывал их 10 дней. По истечении же десяти дней лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами. Тогда Амелсар брал их кушанье и вино для питья и давал им овощи»[159].

Согласно Ветхому завету законом для евреев, но также и для христиан и являются слова из Книги Исаии: «Заколающий вола – то же, что убивающий человека»[160].

В писании ессеев Христос ясно говорит: «Ибо истинно говорю вам, кто убивает – убивает самого себя, а кто ест плоть убитых зверей – ест тела смерти. Ибо в крови его каждая капля их крови превращается в яд, в его дыхании их дыхание превращается в зловоние, в его плоти их плоть – в гнойные раны, в его костях их

кости – в известь, в его внутренностях их внутренности – в гнилье, в его глазах их глаза – в пелену, в его ушах уши их – в серную пробку. И смерть их станет его смертью»[161]. И далее: «Поистине Я говорю вам – кто пользуется выгодой, которая возникает, когда с одним из божеских созданий обходятся несправедливо, тот не может быть честным человеком; а тем нельзя касаться святых вещей или обучать таинствам мира, чьи руки запятнаны кровью или чьи рты осквернены мясом»[162].

Ислам

В исламе пророк Магомет решительно высказывается: «Аллах не пощадит никого, кроме тех, кто щадит другие существа. Где множество овощей, там спустятся множество ангелов»[163]. И далее: «Вам запрещаются: мертвые животные, кровь, свиное мясо»[164].

Нигде не призывает Он к поеданию мяса, но делает много указаний на веганское питание: «Посредством этой воды Мы производим для вас сады пальмовые и виноградные. Они вам дают во множестве плоды, которыми вы питаетесь. Мы создали дерево, растущее на горе Синае и дающее масло и сок, годные для пищи»[165]. И еще яснее говорил пророк своему двоюродному брату Али: «О Али, тебе не следует есть мясо. Если ты сорок дней ешь мясо, в тебе вырастут такие качества. Такие действия придут в тебя. Их кровь придет в тебя. Их качества и действия придут в тебя. Поэтому твои человеческие качества изменятся, твои качества сострадания изменятся, сущность твоего тела изменится. О Али, тебе не следует есть мясо»[166].

Буддизм

В Махапаринирвана Сутре Будда объясняет: «Поедание мяса губит семя великого сострадания, и каждое действие мясоеда пугает все существа мясным запахом тела». Обращаясь к Махамати, он говорит: «Поедание мяса чревато бесчисленными прегрешениями»[167]. И в общем провозглашает: «Если никто не ест мясо, то никто не убивает живых существ для употребления в пищу (…) Убивают для покупателей, значит, покупать – то же, что и убивать. Так поедание мяса может стать препятствием на святом пути»[168].

Но Будде известны слабости людей, и он указывает им щадящие пути из бедственного положения, как видно из вопроса ученика Касьяпы: «Почему Бог разрешал раньше бхиксу (монахам) есть „три чистых вида мяса“ или даже „девять чистых видов

мяса“?» Будда отвечал: «Это было так введено тогда по причине необходимости, чтобы постепенно прийти к действительному ограничению поедания мяса»[169].

Индуизм

В Ведах, старейших священных писаниях мира, говорится (Яджур-веда, 12, 32): «Не используй данного тебе Богом тела для убийства Божьих созданий – ни людей, ни зверей, ни каких-либо других существ». И в положительном ключе говорится: «Воздержанием от нанесения вреда живым существам он подготовляется к бессмертию»[170].

В Махабхарате сказано: «Избегая убийства живых существ, мы готовим себя к спасению»[171]. А также: «Кто советует или дает задание убивать, кто расчленяет, кто действительно убивает животное, кто мясо покупает и кто мясо ест – все они убийцы»[172]. Очень современно звучащие слова оттуда же: «Кто ради своего удовольствия причиняет вред невинным существам, тот и живой и мертвый никогда не имеет удовольствий. (…) Мясо никогда нельзя получить, не причинив вреда живым существам, а убиение живых существ несовместимо с пребыванием на небесах; поэтому надо избегать мяса. Зная о происхождении мяса, о [необходимости при этом] убиения и связывания имеющих тело существ, надо воздерживаться от употребления в пищу всякого мяса»[173]. А также: «Позволяющий [убить животное], рассекающий [тушу], убивающий, покупающий и продающий [мясо], готовящий [из него пищу], подающий [его к столу], вкушающий – [все они] убийцы животного. Нет большего грешника, чем тот, кто старается увеличить свое мясо мясом других»[174].

Прочие религии и вероисповедания

В основе близкого к индуизму джайнизма лежит полный отказ от насилия. В Сутракританга говорится: «Человек, защищающий свою душу и владеющий своими органами чувств, никогда не должен соглашаться с тем, кто убивает живых существ».

За сикхов говорит гуру Грант Сахиб: «Не говори, что Веды, Библия и Коран не правы. Те, кто их не рассматривает подробно, не правы. Ты говоришь, Господь – во всем, почему же тогда ты убиваешь кур?» И далее: «Мир, вкушающий трупы животных, живет пренебрежением и алчностью. Как черти или бестии, убивают они и едят запретные мясные трупы. Владей своим

желанием, иначе Господь схватит тебя и бросит в муки ада».

Конфуцианство также выражается решительно и ясно: «Как святой король обращается с животными? Он хочет видеть их живыми и не может смотреть, как они умирают. Если он слышит их жалобные крики, он не может есть их мясо, потому что оно не лезет ему в горло»[175].

Таоизм и вовсе рекомендует: «Купи пойманных животных и дай им свободу! Как похвально отречение, которое отказывается от мясника! (…) Не ходи ни в горы, чтобы ловить в сети птиц, ни к воде, чтобы отравлять рыб. Не забивай быка, который пашет твое поле»[176].

И еще для приверженцев веры бахаи: «„Что будет пищей будущего?“ – „Фрукты и зерна“. Придет время, когда не будут есть мяса. Медицинская наука еще в начальной стадии развития, но она показывает, что наше естественное питание – то, что растет из земли»[177].

> ***Вывод**: религии мира впечатляюще подтверждают задачу этой книги: они осуждают убийство животных в той же мере, в какой рекомендуют людям потребление растительной пищи.*

Часть 4
30 веганских рецептов для счастливой жизни автор Доротея Неймайер

Идеальный образ жизни

Идеалом веганского образа жизни являются блюда, имеющие превосходный вкус, абсолютно полезные и, кроме того, улучшающие качество жизни.

Пусть эти особенные рецепты повара Доротеи Неймайер, номинированной известным ресторанным гидом «Gault Millau» (ГоМийо), соблазнят вас, дорогие читатели и читательницы, перестроить свой рацион или хотя бы попробовать это сделать. Научитесь совмещать полезное с вкусным, осуществимое – с этически приемлемым.

Лично я воспринимаю как подарок то, что для популяризации этого чудесного образа жизни мне позволено представлять рецепты столь одаренного повара.

Важно при покупках:

Растительные продукты питания должны быть по возможности из экологически чистого района (биопродукты).

Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.

Все продукты должны быть выращены по возможности без обработки химикатами.

Все ингридиенты должны быть (очень) хорошего качества. Тогда даже самые простые блюда будут действительно вкусными.

Старайтесь покупать продукты, выращенные в вашем регионе, лучше всего у фермеров, которым вы доверяете.

Делайте выбор в пользу сезонных продуктов, ориентируясь на время года.

Запаситесь различными растительными маслами, например оливковым, сафлоровым, маковым, льняным или маслом грецких орехов. Это обеспечит вам большое разнообразие омега-3-жирных кислот. Масла можно смешивать друг с другом.

Экспериментируйте!

Пшенная каша – горячий завтрак

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 1 чашка пшена, 140 мл миндального или овсяного напитка, 1 палочка корицы, 1 пряная гвоздика, немного изюма (по вкусу), густой компот или свежие сезонные фрукты.

Время приготовления: примерно 20 минут + время замачивания.

Вечером замочить пшено в небольшом количестве теплой воды и оставить на ночь. Утром замоченное пшено залить миндальным или овсяным напитком. Добавить палочку корицы, по желанию гвоздику и изюм и варить на слабом огне около 15 минут до густого состояния. Подавать кашу в глубоких тарелках. В прохладные дни подавать с молотой корицей и теплым густым яблочным или грушевым компотом, в теплое время года – со свежими ягодами, яблоком, бананом или ананасом.

МОЙ СОВЕТ: горячий завтрак – идеальное начало дня. Кашу можно варьировать сезонными фруктами и тертыми орехами или миндалем.

Аюрведический завтрак от Доротеи

Для приготовления 4 порций вам потребуется: половинка ананаса, 1 банан, примерно 300 г сезонных фруктов, сок 1 апельсина, 4 ст. л. орехов кешью, 2 ст. л. кокосовой стружки, 4 ст. л. ростков сои.

Время приготовления: примерно 20 минут.

Ананас, банан и другие фрукты очистить и порезать мелкими кубиками. Замариновать в миске с апельсиновым соком. Орехи кешью крупно порубить, смешать с кокосовой стружкой и ростками сои. Добавить фрукты и перемешать.

МОЙ СОВЕТ: после лечебного голодания или во время очищения организма заменить банан яблоком или грушей.

Свекла с хреном

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 4 небольших свеклы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, 1 ст. л. малинового уксуса, примерно 100 мл овощного бульона, свежий тертый хрен, немного петрушки.

Время приготовления: примерно 50 минут.

Свеклу варить примерно 30 минут в подсоленой воде до готовности, затем слить воду, очистить и дать остыть. Порезать соломкой и слегка потушить в оливковом масле. Залить красным винным и малиновым уксусом, добавить овощной бульон. Немного поварить на слабом огне и по желанию приправить специями.

Теплую свеклу подавать в собственном соку в глубоких тарелках, посыпав порезанной петрушкой и тертым хреном.

Шашлычки из тофу с песто из рукколы

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 300 г тофу, сок 1 лимона, 4 больших картофелины, 2 ст. л. дрожжевых хлопьев, 3 ст. л. оливкового масла.

Для песто: 50 г кедровых орешков, 50 г листьев рукколы, 20 г листьев базилика, 50 г листьев петрушки, 65 мл оливкового масла, соль.

Время приготовления: примерно 40 минут.

Порезать тофу на кубики величиной примерно 2 см и около часа мариновать в лимонном соке. Очистить картофель, порезать на кубики также величиной около 2 см и варить на пару 10 минут.

Отдельно приготовить соус песто. Поджарить орешки на сковороде без добавления жира. Зелень помыть и промокнуть салфеткой. Орешки и зелень пюрировать в миксере. Добавить соль по вкусу.

Дать стечь соку с кубиков тофу и обвалять их в дрожжевых хлопьях. Нанизать на деревянные шпажки поочередно кубики тофу и картофеля, посолить. Нагреть на сковороде оливковое масло и обжарить шашлычки со всех сторон. Подавать с песто.

Салат из помидоров и персиков

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 4 крупных помидора, 4 белых персика, по 4 веточки тимьяна и розмарина, 4 лавровых листа, 5 ст. л. оливкового масла, свежемолотый черный перец, 1–2 пучка рукколы, 20 г кедровых орешков, 1,5 ст. л. белого уксуса бальзамико, соль, базилик для украшения.

Время приготовления: примерно 15 минут + время доведения до готовности в духовке.

Надрезать кожицу помидоров и персиков, обдать их кипятком, затем холодной водой и снять кожицу. Разрезать пополам и удалить косточки. Нагреть духовку до 100 °С. Разложить на противне бумагу для выпечки и на ней – душистые травки. Затем разложить помидоры и персики на травки, сбрызнуть оливковым маслом, поперчить и накрыть алюминиевой фольгой. Запекать в горячей духовке на второй планке снизу около часа.

Помыть и почистить рукколу, при необходимости порвать на более мелкие кусочки. Поджарить орешки без добавления жира до светло-коричневого цвета. Уксус смешать с 3 ст. л. оливкового масла, солью и перцем. Достать помидоры и персики из духовки, разрезать каждую половинку на 3 части и смешать с маринадом и рукколой. Подавать салат на тарелках, посыпав жареными

орешками и мелко порванными листьями базилика.

МОЙ СОВЕТ: к этому салату хорошо подходят поджаренные ломтики французского багета.

Салат из поджаренных овощей

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 8 молодых морковок, 2 цуккини, 2 стебля сельдерея, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ст. л. тертого свежего имбиря, 1 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец, 5 ст. л. овощного бульона, по 1 ст. л. оливкового и сафлорового масла для маринада, базилик для украшения.

Время приготовления: примерно 30 минут.

Помыть овощи. Очистить морковь, цуккини разрезать вдоль пополам, почистить сельдерей. Все порезать пластинками толщиной примерно 5 мм. Сахарную пудру карамелизировать до светло-коричневого цвета в большой сковороде. Добавить морковь, сельдерей, имбирь и оливковое масло. Тушить овощи до полуготовности. Добавить пластинки цуккини, посолить и поперчить. Влить бульон и тушить до готовности. Затем овощи вынуть и замариновать в смеси оливкового и сафлорового масла. Разложить по тарелкам и украсить листьями базилика.

МОЙ СОВЕТ: с овощами также хорошо гармонирует лимонный тимьян.

Паста е фагиоли – фасолевый суп с лапшой

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 250 г фасоли борлотти, 4 ст. л. оливкового масла, 2 помидора, соль, свежемолотый черный перец, по 1 ч. л. мелко порезанного тимьяна и розмарина, около 30 г ленточной вермишели (тальятелле).

Время приготовления: примерно 25 минут + время замачивания и доведения до готовности.

Фасоль борлотти замочить на ночь в большом количестве холодной воды. Помидоры обдать кипятком, затем холодной водой, снять кожицу и порезать на 4 части, вырезав основание черенка. Подготовленную фасоль положить в кастрюлю, добавить 2 л воды, 2 ст. л. оливкового масла и помидоры. Довести до кипения и варить на очень слабом огне около 2,5 часа. Примерно две трети смеси пюрировать и положить обратно в суп, добавив соль и перец. Разогреть в сковороде 2 ст. л. оливкового масла и потушить на нем душистую травку, регулярно помешивая. Ароматизированное масло вылить в суп через ситечко.

Лапшу поломать на небольшие кусочки, высыпать в фасолевый суп и довести до готовности, постоянно помешивая. Еще раз приправить специями и подавать в глубоких тарелках.

МОЙ СОВЕТ: очень вкусное блюдо, которое рекомендуется подавать в качестве первого в зимнее время.

Морковно-имбирный суп с карамелизированным яблоком

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 200 г моркови, 1 большой помидор, 2 ч. л. сахарной пудры, 1 л овощного бульона, 1 ч. л. мелко порезанного имбиря, 0,5 ч. л. порошка карри, 1 красное яблоко, около 150 мл свежевыжатого яблочного сока или воды, 1 ст. л. оливкового масла.

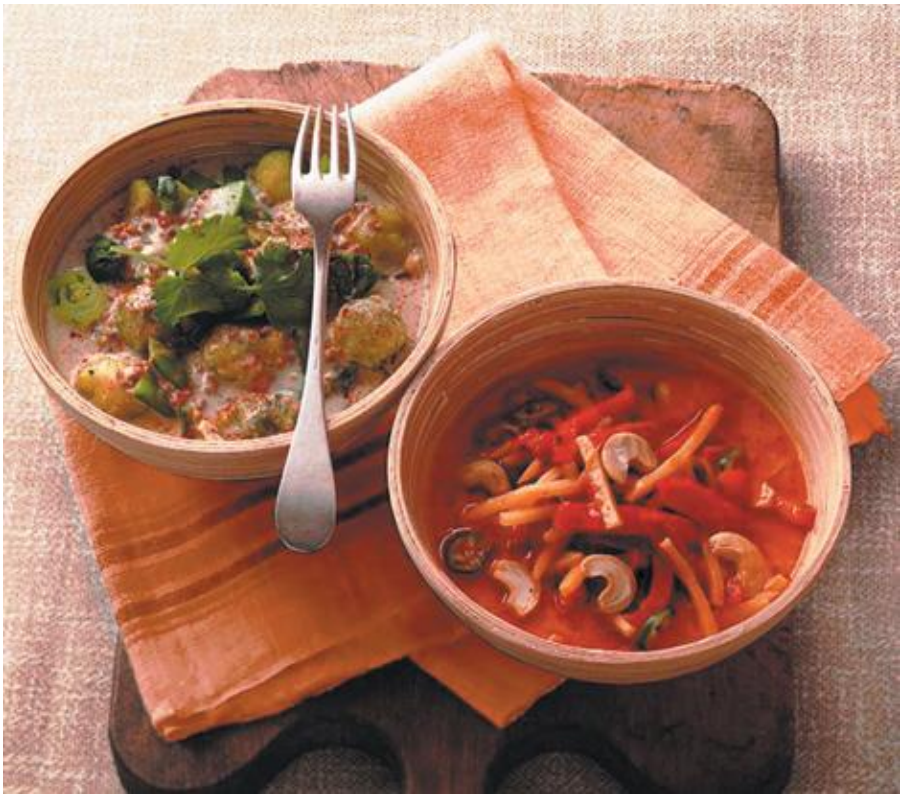
Время приготовления: примерно 40 минут.

Морковь очистить и порезать мелкими кубиками. Помидор помыть и мелко порезать, вырезав основание черенка. В кастрюле карамелизировать до светло-коричневого цвета 1 ч. л. сахарной пудры, добавить овощи и потушить. Залить горячим овощным бульоном и дать овощам потомиться на маленьком огне 15–20 минут. Они должны быть такие мягкие, чтобы из них можно было с легкостью сделать пюре. Приправить имбирем и порошком карри.

Яблоко помыть, разрезать на 4 части, убрать сердцевину и порезать на тонкие ломтики. Очистить один ломтик и добавить в суп. Влить оливковое масло и пюрировать суп. Оставшуюся сахарную пудру карамелизировать до золотистого цвета в сковороде. Порциями положить ломтики яблок в сковороду, добавить яблочный сок или воду и слегка потушить.

Вспенить суп погружным блендером и подать в глубоких тарелках с ломтиками яблок.

Зеленое овощное карри



Для приготовления 4 порций вам потребуется: 750 г зеленых овощей (например, белокочанной или брюссельской капусты, пак-чой, брокколи, зеленой стручковой фасоли), 4 помидора, 1 маленький стручок зеленого жгучего перца, кусочек свежего имбиря, 50 мл оливкового масла, 1 ч. л. горчичных семян, пригоршня свежих листьев карри или 0,5 ч. л. зеленой пасты карри, 1 банка кокосового молока (400 мл), 0,5 ч. л. молотого жгучего перца, соль, кинза.

Время приготовления: примерно 30 минут.

Все овощи помыть, почистить и мелко порезать. Помидоры помыть и мелко порезать. Стручок жгучего перца помыть, разрезать пополам, удалить семечки и мелко порезать. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Нагреть оливковое масло в большой кастрюле, насыпать горчичные семена и подождать, пока они лопнут – осторожно, они прыгают! Добавить стручок жгучего перца, листья или пасту карри и имбирь. Помешивая, обжарить в течение нескольких минут. Добавить овощи, потушить около 4 минут, залить кокосовым молоком. Варить на слабом огне до готовности овощей. Приправить молотым жгучим перцем и солью. Подавать, посыпав кинзой.

МОЙ СОВЕТ: это блюдо лучше всего подавать с рисом

басмати.

Красное карри

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 2 красных или зеленых жгучих перца, 1 сладкий перец, стебель цитронеллы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 банка кокосового молока без сахара (400 мл), 2 ч. л. красной пасты карри, 1 банка бамбуковых ростков (масса без заливки 140 г), 0,5 ч. л. тростникового сахара, 100 г несоленых орехов кешью.

Время приготовления: примерно 45 минут.

Жгучий и сладкий перец помыть и почистить. Жгучий перец порезать тонкими пластиками, сладкий – полосками. Цитронеллу очистить от листьев и порезать тонкими пластинками. Нагреть оливковое масло, добавить половину кокосового молока и вскипятить. Добавить и размешать пасту карри и варить на слабом огне около 15 минут. Добавить ростки бамбука, сахар и оставшееся кокосовое молоко. Затем добавить цитронеллу и варить карри на слабом огне еще около 10 минут, до мягкости сладкого перца. Добавить орехи кешью.

МОЙ СОВЕТ: украсить кинзой и полосками сладкого перца и подавать с жасминным рисом или басмати.

Ризотто из перловой крупы с помидорами

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 200 г перловой крупы, 2 ст. л. оливкового масла холодного отжима, 1/8 л белого вина, около 1 л овощного бульона, 250 г мелких круглых помидоров, соль, свежемолотый черный перец, свежий сок 1 лимона, листья базилика.

Время приготовления: примерно 35 минут.

Промыть крупу в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Нагреть оливковое масло, всыпать крупу и тушить до полуготовности. Залить белым вином, постепенно ввести овощной бульон и варить, регулярно помешивая, около 25 минут. Добавлять лишь такое количество бульона, чтобы крупа не плавала, как в супе.

Помидоры помыть, разрезать на 4 части и добавить в крупу. Приправить солью, перцем и лимонным соком. Мелко порезать базилик и перемешать с ризотто перед подачей на стол.

МОЙ СОВЕТ: можно подавать вместе с листьями зеленого салата.

Ризотто с крапивой

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 200 г риса для ризотто, 1 ст. л. оливкового масла, 40 мл сухого белого вина, 1 л

овощного бульона, соль, 40 мл оливкового масла холодного отжима, 4 ст. л. листьев и верхушек крапивы (см. рекомендации), мускатный орех, соль, свежемолотый черный перец.

Время приготовления: примерно 25 минут.

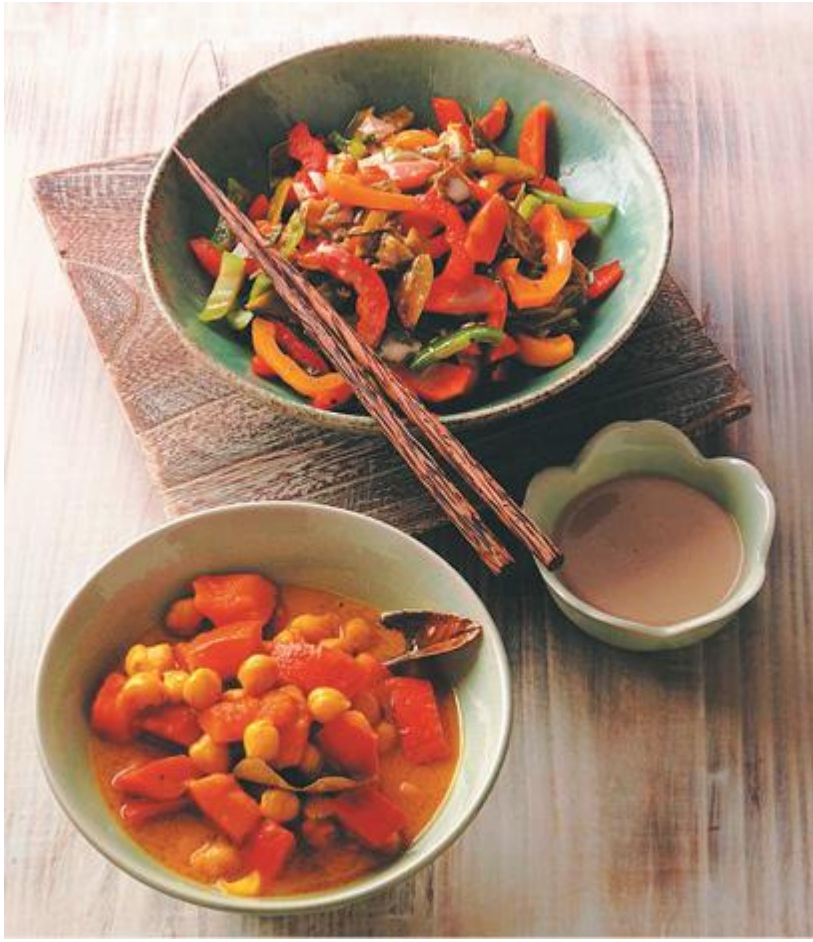
Нагреть оливковое масло в большой кастрюле, добавить рис и потушить до полуготовности, не доводя до коричневого цвета. Усилить нагрев и, помешивая, залить вином. По мере приготовления риса добавлять примерно по 125 мл горячего бульона, постоянно помешивая, пока рис не приобретет кремовую консистенцию. На это понадобится примерно 20 минут.

Тем временем подготовить крапиву. Нагреть в сковороде оливковое масло, всыпать мелко порезанные листья, приправить мускатным орехом, солью и перцем. Немного протушить.

Снять ризотто с огня, добавить крапивные листья и оливковое масло, хорошо перемешать. При необходимости добавить еще бульона или горячей воды, чтобы ризотто достигло желаемой консистенции.

МОЙ СОВЕТ: поджарить некоторое количество крапивных листьев во фритюре до хрустящего состояния и украсить ими ризотто. Рвать крапиву лучше всего в резиновых перчатках. Используйте только молодые листья. Перед приготовлением листья следует помыть и порезать не слишком мелко.

Овощи по-азиатски в сковороде вок



Для приготовления 4 порций вам потребуется: 800 г свежих сезонных овощей, 1 ст. л. рапсового масла, 4 ст. л. ростков по желанию, 1/8 л овощного бульона, соль.

Миндальный соус: 4 ст. л. мелко смолотых миндальных орехов, 0,5 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. рапсового масла, соль, петрушка.

Время приготовления: примерно 25 минут.

Овощи помыть, почистить и мелко порезать. Нагреть масло в сковороде вок и слегка обжарить овощи по отдельности. Затем положить все овощи и ростки в вок, залить овощным бульоном и потушить до готовности. Посолить.

Отдельно приготовить соус. Нагреть масло, добавить соевый соус. Развести миндальное пюре 125 мл горячей воды и ввести в масло с соевым соусом. Посолить, добавить петрушку.

Подавать овощи с лимонным рисом и миндальным соусом.

МОЙ СОВЕТ: очень вкусно с лимонным рисом и орехами кешью.

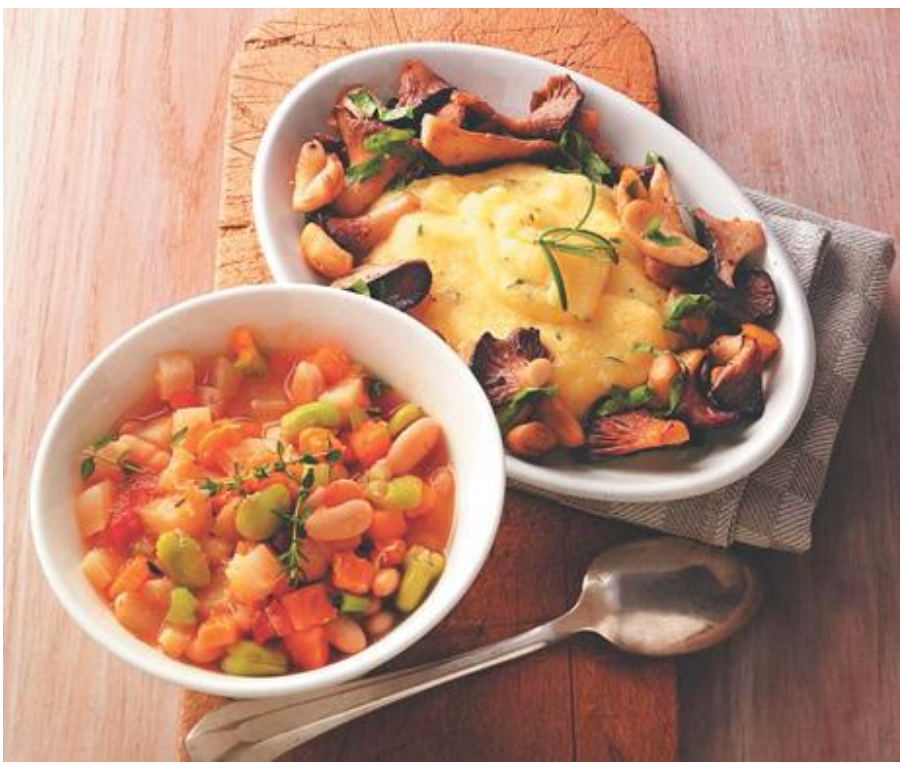
Карри из тыквы

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 100 г турецкого гороха (консервированного), соль, 300 г тыквенной мякоти, по 1 ст. л. кунжутного и оливкового масла, 300 мл кокосового молока, 1 ч. л. порошка карри, кайенский перец, листья кафирского лайма или карри.

Время приготовления: примерно 45 минут.

Турецкий горох около 30 минут варить в соленой воде до мягкого состояния. Тем временем порезать мякоть тыквы на мелкие кубики, слегка обжарить в оливковом и кунжутном масле до блеска и легкого коричневого оттенка. Залить кокосовым молоком. Приправить порошком карри, кайенским перцем, солью, листьями лайма и карри. Варить на слабом огне около 10 минут. Перемешать с турецким горохом и подавать с жасминовым рисом.

Полента с грибами и душистыми травами



Для приготовления 4 порций вам потребуется: 250 г свежих грибов, 4 ст. л. оливкового масла холодного отжима, соль, свежая зелень петрушки, 100 г кукурузной крупы, 1 веточка розмарина.

Время приготовления: примерно 20 минут.

Грибы почистить и порезать тонкими пластинками. Обжарить в 1 ст. л. оливкового масла до золотисто-коричневого цвета, посолить и смешать с мелко порезанной петрушкой. В кастрюле вскипятить 0,5 л воды, посолить и, помешивая, всыпать кукурузную крупу. Около 5 минут варить на слабом огне, постоянно помешивая, затем добавить 2 ст. л. оливкового масла и приправить солью. Ощипать листики розмарина и обжарить их на сковороде в 1 ст. л. оливкового масла. Смешать с кукурузной крупой.

Подавать поленту в глубоких тарелках, обложив грибами.

МОЙ СОВЕТ: можно добавлять в поленту любые душистые травы, а также натертые на крупной терке трюфели.

Густой фасолевый суп с цветными овощами

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 250 г мелкой белой фасоли (можно заменить мраморной), 2 ст. л. оливкового масла, по 2–3 веточки розмарина, тимьяна и майорана, 4 лавровых листа, примерно 1 л овощного бульона, 2 ст. л. томатной пасты, по 100 г оранжевой и желтой моркови, 1 корень сельдерея, корень петрушки (мелко порезанный), 400 г свежих конских (русских) бобов (зимой – в замороженном виде), 4 спелых помидора (зимой – консервированных), соль, свежемолотый черный перец, оливковое масло холодного отжима для окропления.

Время приготовления: примерно 1 час + время замачивания.

Белую фасоль тщательно помыть и замочить минимум на 2 часа, а лучше на ночь. Слить воду и откинуть на дуршлаг. В кастрюле нагреть оливковое масло и обжарить фасоль с веточками трав (кроме тимьяна!) и лавровым листом. Залить овощным бульоном и через 10 минут добавить томатную пасту. Варить на слабом огне еще 30–40 минут.

Примерно в середине процесса приготовления добавить овощи, за 5 минут до готовности – конские бобы. Приправить солью и перцем.

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Два помидора порезать мелкими кубиками, вырезав основание черенка, и добавить в кастрюлю. Другие 2 помидора пюрировать погружным блендером, протереть через сито и тоже добавить в кастрюлю. Половину получившегося супа пюрировать блендером, протереть через сито и снова добавить в кастрюлю.

Подавать в глубоких тарелках, сбрызнув оливковым маслом и украсив оставшимся тимьяном.

МОЙ СОВЕТ: это блюдо хорошо сочетается с жареным на гриле тофу, полентой или картофелем. Можно также в конце приготовления добавить свежую стручковую фасоль и чабер садовый.

Фаршированные перцы со средиземноморским ризотто в томатном соусе

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 180 г риса для ризотто, по 100 г порезанных кубиками красного сладкого перца и цуккини, 4 ст. л. оливкового масла, 800 мл овощного бульона, около 3 ст. л. мелко порезанных свежих душистых трав, 1 ч. л. лимонного сока, соль, свежемолотый черный перец, 12 разноцветных сладких мини-перцев, 4 веточки тимьяна.

Томатный соус: 6 спелых крупных помидоров, 2 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. оливкового масла, около 100 мл овощного бульона, соль, сахар, свежий базилик.

Время приготовления: примерно 50 минут.

Из риса, овощей и овощного бульона сварить ризотто (см. рецепт ризотто с крапивой на с. 269). Добавить душистые травы, лимонный сок, соль, перец и 1 ст. л. оливкового масла. Остудить.

Разогреть духовку до 180 °С. Помыть мини-перцы, отрезать верхушку с черенком, очистить от семян. Наполнить перцы ризотто, накрыть верхушкой и поставить в огнеупорную форму.

Залить овощным бульоном, сбрызнуть 2 ст. л. оливкового масла и запекать под крышкой около 20 минут. За 5 минут до готовности добавить тимьян.

Помидоры обдать кипятком, затем холодной водой, снять кожицу и порезать кубиками. Потушить с томатной пастой в 2 ст. л. оливкового масла, залить овощным бульоном и приправить специями. Варить на слабом огне до консистенции кремообразного соуса, перед подачей добавить базилик.

Подавать перцы на тарелках, налив вокруг них томатный соус и сбрызнув оливковым маслом.

Фаршированная кольраби

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 2 ст. л. белой фасоли, 2 ст. л. конских (русских) бобов, соль, 1 ч. л. белого уксуса бальзамико, 4 штуки кольраби (весом примерно по 300 г), 300 мл овощного бульона, 3–4 веточки эстрагона или других душистых трав, 250 г разных грибов, 2 ст. л. сафлорового масла.

Время приготовления: примерно 1 час 30 минут + время замачивания.

Замочить в воде фасоль и конские бобы на 8 часов (или на ночь). Слить воду и варить в несоленой воде до мягкости. В конце приправить солью и уксусом.

Пока варятся бобы, очистить кольраби, вынуть середину при помощи ложки или ножа, чтобы получился горшочек. Вынутую массу мелко порезать. В кастрюле нагреть овощной бульон, поместить туда кольраби, добавить веточки душистых трав без листьев (листья пригодятся позже), накрыть крышкой и тушить примерно 25 минут до мягкости. Затем горшочки из кольраби вынуть из бульона и поставить в теплое место.

Грибы почистить и порезать пластинками. Фасоль, бобы, грибы и кольраби сложить в кастрюлю и варить в овощном бульоне 10–15 минут до готовности. Листья эстрагона крупно порезать и немного поварить на слабом огне с овощами.

Вынуть овощи из бульона. Приготовить пюре из бульона, добавив в него сафлоровое масло. Положить обратно вареные овощи. Горшочки из кольраби поставить на тарелки и наполнить овощами. Украсить листьями эстрагона.

Перловка с сельдереем и топинамбуром

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 300 мл овощного бульона, 1 лавровый лист, 300 г перловой крупы, 200 г корня сельдерея, 200 г топинамбура, 4 ст. л. оливкового масла, соль, петрушка, свежемолотый черный перец.

Время приготовления: примерно 40 минут.

Овощной бульон вскипятить с лавровым листом и перловкой. На слабом огне в течение примерно 35 минут довести перловку до мягкости, убрать из кастрюли лавровый лист.

Тем временем овощи помыть, почистить и порезать соломкой. Нагреть 3 ст. л. оливкового масла, потушить в нем порезанные овощи около 7 минут. Добавить 1 ст. л. оливкового масла и петрушку, посолить и поперчить. Подавать перловку с овощами в глубоких тарелках.

Гуляш из соевого мяса в соусе из красного сладкого остроконечного перца

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 200 г соевых кубиков, 2 ст. л. молотой паприки, по 1 ч. л. тмина и сушеного майорана, соль, 6 маленьких красных остроконечных перцев (всего примерно 450 г), 5 ст. л. оливкового масла, 4 лавровых

листа, сахар, 50 мл овощного бульона, цедра одного лимона, свежемолотый черный перец, 4 небольших веточки майорана.

Время приготовления: примерно 55 минут.

Замочить соевые кубики в 1 л горячей воды с 1 ст. л. молотой паприки, 0,5 ч. л. тмина, 0,5 ч. л. майорана и солью. Остроконечные перцы помыть, почистить и мелко порезать. Нагреть 2 ст. л. оливкового масла и потушить в нем до мягкого состояния перцы с лавровым листом, добавив 0,5 ч. л. тмина, 0,5 ч. л. майорана, сахар и овощной бульон. Вытащить лавровый лист, пюрировать все погружным блендером и протереть через мелкое сито.

Соевые кубики откинуть на друшлаг. В слитой воде размешать венчиком 1 ст. л. молотой паприки. В сковороде с тефлоновым покрытием нагреть 3 ст. л. оливкового масла и обжарить соевые кубики до коричневатого оттенка.

Соус с кубиками поместить в кастрюлю и варить около 5 минут, приправить лимонной цедрой, солью и перцем. Украсить каждую тарелку веточкой майорана. Подавать с полентой.

МОЙ СОВЕТ: если блюдо подается между закуской и первым блюдом, то достаточно половины порции.

Овощи, жаренные на гриле

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 4 моркови, 2 цуккини, 2 корня петрушки, 0,5 корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, по 1 красному и желтому сладкому перцу, 1 клубень фенхеля, 2 картофелины, 10 мелких шампиньонов, оливковое масло холодного отжима, 1 веточка розмарина, соль, петрушка и любая свежая зелень.

Время приготовления: примерно 20 минут + время доведения до готовности.

Овощи помыть, почистить и порезать ромбиками или пластинками. У грибов обрезать ножки, использовать только шляпки.

Нагреть духовку до 180 °С (с режимом циркуляции воздуха – до 160 °С). Разложить овощи на противне и сбрызнуть оливковым маслом. Положить сверху веточку розмарина. Запекать овощи в горячей духовке около 1 часа, переворачивая их время от времени. Посолить овощи и посыпать свежей зеленью.

МОЙ СОВЕТ: подавать жаренные на гриле овощи с икрой из баклажанов. Икру можно приготовить следующим образом. Помыть один баклажан (450 г), разрезать вдоль и нашпиговать 3–4 веточками розмарина и тимьяна. Насыпать на противень горкой 6 ст. л. морской соли, положить на нее подготовленный баклажан

и сбрызнуть 1–2 ст. л. оливкового масла. Кусок алюминиевой фольги закрутить «конфеткой», открытой с одной стороны, и надеть на баклажан как шапочку. Тушить в духовке при 160 °С около 45 минут. Затем вытащить душистые травки, вынуть ложкой мякоть и смешать ее с небольшим количеством овощного бульона, солью, перцем и свежей мелко порезанной петрушкой или базиликом. Также очень вкусно, если пюрировать мякоть баклажана с 1 ст. л. тахини (паста из перемолотых семян кунжута), 1 ч. л. лимонного сока и 2 ст. л. оливкового масла.

Овощная пицца

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 25 г дрожжей, 500 г пшеничной муки из цельного зерна, 1–2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соли.

Томатный соус: 4–5 зрелых крупных помидоров, по 1 веточке розмарина и тимьяна, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. соевого соуса, соль, свежемолотый черный перец,

250 мл овощного бульона, 2 ч. л. сахара.

Начинка: овощи – по желанию, например, помидоры, перец, цуккини, баклажан, шампиньоны, кукурузные зерна, острый перец (порезанный кольцами); примерно 100 г тофу, соль, оливковое масло, сушеный орегано (по желанию), базилик для украшения.

Время приготовления: примерно 55 минут + время выпекания.

Растворить дрожжи в 250 мл теплой воды. Замесить гладкое тесто, добавив муку, оливковое масло и соль. Накрыть и поставить в теплое место на 30–45 минут, чтобы поднялось. Тем временем приготовить соус: обдать помидоры кипятком, снять кожицу и мелко порезать, вырезав основание черенка. Душистые травки помыть и промокнуть насухо, отщипнуть листики и мелко их порезать. Потушить помидоры в оливковом масле. Добавить томатную пасту, соевый соус и травки, посолить и поперчить. Добавить примерно 250 мл бульона, вскипятить и варить на слабом огне до размягчения помидоров. Добавить сахар и варить до загустевания. Или протереть через сито и еще раз приправить специями.

Раскатать тесто на поверхности, посыпанной мукой (край сделать потолще!), и положить на противень, выложенный бумагой для выпечки. Нагреть духовку до 220 °С (с режимом циркуляции воздуха – до 200 °С). Намазать тесто томатным соусом.

Овощи помыть, почистить и тонко нарезать. Тофу также порезать пластинками. Овощи и тофу разложить поверх томатного соуса, посолить и сбрызнуть оливковым маслом. Можно посыпать сушеным орегано.

Выпекать пиццу в горячей духовке около 15 минут. Украсить свежим базиликом.

Макароны с помидорами черри и рукколой

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 400 г помидоров черри, 2 ст. л. белого уксуса бальзамико, соль, свежемолотый черный перец, 4 ст. л. оливкового масла холодного отжима, 200 г рукколы, немного свежевыжатого сока лимона, 500 г макаронных изделий из цельного зерна пшеницы или полбы.

Время приготовления: примерно 30 минут.

Помидоры помыть и порезать. Смешать уксус, 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец и положить помидоры в этот маринад. Рукколу тщательно промыть, стряхнуть воду, отрезать толстые стебли, крупные листья порвать помельче. Замариновать рукколу в таком же маринаде, что и помидоры.

Отварить макароны в подсоленной воде почти до готовности и откинуть. Помидоры с маринадом слегка потушить в сковороде и добавить макароны. При необходимости приправить специями. Подавать с маринованной рукколой в глубоких тарелках.

Картофельный гуляш с турецким горохом

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 250 г турецкого гороха, 2 красных сладких перца, 3 ст. л. оливкового

масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. молотого тмина, 3 ст. л. молотого сладкого перца, 2 ст. л. уксуса, 750 мл овощного бульона, 8 больших картофелин, соль, кайенский перец.

Время приготовления: примерно 1 час 10 минут + время замачивания.

Турецкий горох замочить на несколько часов (лучше всего на ночь) в большом количестве холодной воды.

Сладкий перец помыть, почистить и мелко порезать. Нагреть масло и обжарить в нем перец, добавить томатную пасту и немного тмина. Всыпать молотый сладкий перец, слегка обжарить и залить уксусом. Влить овощной бульон и на среднем огне варить, пока объем не уменьшится наполовину. Пюрировать погружным блендером и протереть через сито.

Картофель почистить и порезать крупными кубиками. Подготовленный турецкий горох положить в большую кастрюлю с водой и варить примерно 10 минут. Добавить картофель и варить все примерно 25 минут, до мягкого состояния. Слить воду и выложить в соус из перца. Хорошо приправить солью и кайенским перцем.

МОЙ СОВЕТ: подавать с ржаным крестьянским хлебом.

Пепероната

Для приготовления 4 порций вам потребуется: по 2 желтых и красных сладких перца, по 1 цуккини и баклажану (около 200 г каждый), 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима, по желанию 2 ст. л. овощного бульона, соль, сахар, 3 крупных помидора, 1 ст. л. томатной пасты, свежемолотый черный перец, пучок душистых трав из чабера, тимьяна и лаврового листа, базилик.

Время приготовления: примерно 1 час.

Перцы очистить сырыми (кожицу сохранить) и порезать на кубики размером примерно 0,5 см. Цуккини и баклажан помыть, почистить и порезать такими же кубиками.

Нагреть в сковороде 1 ст. л. оливкового масла, слегка потушить в нем кубики перца, по желанию добавить 2 ст. л. овощного бульона. Приправить солью и щепоткой сахара. Вынуть перец и на этом же масле обжарить кубики цуккини, а затем – отдельно – кубики баклажана.

Помидоры обдать кипятком, затем холодной водой, снять кожицу и удалить семечки. Кожицу и семечки положить к очисткам перца, а помидоры мелко порезать.

Очистки перцев и помидоров варить до мягкого состояния в небольшом количестве воды примерно 15 минут, пюрировать

блендером и протереть через сито.

Нагреть 2 ст. л. оливкового масла, слегка потушить нарезанные помидоры, добавить томатную пасту. Приправить солью, перцем и сахаром. Смешать с тушеными овощами и пюрированными очистками. Сверху разложить пучок душистых трав. Еще раз приправить специями. Поместить все в огнеупорную форму и запекать в горячей духовке около 10 минут.

Готовую пеперонату достать из духовки, убрать травы и посыпать базиликом.

МОЙ СОВЕТ: подавать с полентой или жаренным на гриле тофу.

Цветной овощной пирог

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 200 г пшеничной муки из цельного зерна, 6 ст. л. оливкового масла холодного отжима, 1 ч. л. соли, мука для рабочей поверхности и формы, 1 красный сладкий перец, 1 небольшой баклажан, 200 г листового шпината, несколько листиков петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.

Время приготовления: примерно 25 минут + время выпечки.

Замесить гладкое тесто из муки, оливкового масла, соли и примерно 50 мл воды. Раскатать на поверхности, посыпанной мукой, тесто толщиной около 0,5 см. Разъемную форму диаметром 26 см посыпать мукой, выложить на нее тесто. Сделать в тесте несколько проколов вилкой.

Овощи помыть и почистить. Удалить из перца семечки и порезать маленькими кубиками, баклажан порезать так же. Листовой шпинат порвать крупно. Петрушку мелко порезать. Порезанные овощи, шпинат и петрушку равномерно распределить в форме. Посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом.

Нагреть духовку до 180 ˚С (с режимом циркуляции воздуха – до 160 ˚С).

Выпекать овощной пирог около 25 минут до хрустящей корочки и подавать горячим с зеленым салатом.

Панакотта с малиной и цветами лаванды

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 375 мл кокосового молока, 1/8 соевого напитка «Ванильный», 2 ст. л.

крахмала, 2 ч. л. агар-агара, 25 мл сгущеного сока агавы, свежая малина, 4 веточки с цветками лаванды, кокосовая стружка (по желанию).

Время приготовления: примерно 30 минут + время охлаждения.

В 50 мл кокосового молока всыпать крахмал и агар-агар. Размешать, добавить эту смесь к остальному молоку и соединить с соевым напитком. Полученную смесь довести до кипения, добавить сгущеный сок агавы и дать 5 минут настояться. Формочки (объемом по 150 мл) прополоскать холодной водой, залить кокосовую массу и поставить охлаждаться примерно на 5 часов. Выложить на холодные тарелки, украсить малиной и цветами лаванды. По желанию посыпать кокосовой стружкой.

Пошированные груши с миндальной пенкой и цветками фиалки

Для приготовления 4 порций вам потребуется: 2 зрелых груши сорта «Уиллиамс», примерно 200 мл сухого белого вина, 1 стручок ванили, 100 г сахара, свежий сок 1 лимона, 200 мл миндального напитка, 50 г сахарной пудры, 50 г обжаренного тонко нарезанного миндаля, цветки пахучей фиалки для украшения.

Время приготовления: примерно 30 минут.

Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину и поместить в кастрюлю. Залить вином. Стручок ванили разрезать вдоль и добавить его в кастрюлю вместе с сахаром и лимонным соком. Пошировать груши 10–15 минут до размягчения, дать остыть в отваре. Вынуть, разрезать веером. Миндальный напиток вспенить с сахарной пудрой.

Пошированные груши подавать в глубоких тарелках, облив миндальной пенкой и украсив лепестками миндаля и цветками лаванды.

Горячий миндально-фруктовый напиток

Для приготовления 2 порций вам потребуется: 300 мл рисового или конопляного напитка, 1 ч. л. мелко смолотого миндаля, 150 г свежих сезонных фруктов, 1 ст. л. мелких овсяных хлопьев.

Время приготовления: примерно 10 минут.

Нагреть рисовый или конопляный напиток, смешать с тертым миндалем и дать немного настояться. Фрукты помыть, очистить и мелко порезать. Все ингредиенты смешать и подавать напиток сразу, теплым.

МОЙ СОВЕТ: в зависимости от времени года приправить щепоткой корицы, кардамона или бурбон-ванили. Идеальное блюдо для завтрака.

Инжирное молоко – напиток перед сном

Для приготовления 2 порций вам потребуется: 250 мл кокосового молока, 125 мл миндального напитка, 2 сушеных инжира, 1 ч. л. сгущеного сока агавы или кленового сиропа, по щепотке корицы и кардамона.

Время приготовления: примерно 10 минут.

Смешать кокосовое молоко и миндальный напиток, нагреть. Очень мелко порезать инжир, добавить в молоко вместе с соком агавы или кленовым сиропом, приправить специями. Перемешать блендером.

Круг жизни – и мой собственный путь

Этой книгой для меня лично замыкается круг. Он начался с маленького берлинского мальчика, который после посещения зоопарка решил выпустить животных из неволи. Именно такая идея зародилась у меня после прочтения книги «Друг животных в беде». Отец одного из моих приятелей в самый последний момент смог предотвратить реализацию моего намерения. Тогда я понял, что мы бы больше навредили, чем помогли, этим животным из зоопарка большого города, но все же идея продолжала жить. Она укрепила меня в моем раннем решении стать вегетарианцем и сыграла свою роль при переходе к веганству.

Возможность уменьшить бедствие, в результате которого мы заставляем страдать животных и себя самих, хотя бы с помощью этой книги, для меня значит очень много. Я могу заверить вас: осознание того, что я хотя бы лично не способствую боли, связанной с промышленным содержанием скота, перевозками животных и массовыми убийствами на крупных бойнях, вызывает у меня чувство необычайного облегчения. Я надеюсь, что из этого зародится новое обширное общественное движение – и вы являетесь его частью.

Мирная еда – большой шаг в направлении лучшего мира, который может дать полноценное здоровое питание для души и тела и позитивно повлияет на Землю, ведь в вопросе пищевых ресурсов речь уже давно идет не только о людях, но и обо всей биологической системе планеты.

Приложения

Сырая растительная пища, способствующая образованию серотонина

Растения, богатые л-триптофаном, требуют очень долгого пережевывания. Благодаря результатам научных исследований и содействию двух немецких производителей было найдено технологическое решение, результат которого полностью соответствует моим представлениям о полноценной, качественной растительной пище, не требующей термической обработки.

Препарат сырой растительной пищи «Тэйк ми» («Take me»), состоящий из цельных растений, оптимальным образом обеспечивает организм необходимым базисным веществом л-триптофаном. Продукт предлагается в ассортименте: «биомандариново-яблочный», «биомалиново-грушевый» и «биофитоминеральный».

«Биофитоминеральный», благодаря содержащимся в нем водорослям, является эффективным минеральным напитком и средством против проблем с кожей. Лично я уже несколько месяцев по утрам на голодный желудок с удовольствием выпиваю препарат «биофитоминеральный», размешанный в воде или соке, запиваю его стаканом воды и больше ничего не ем до обеда. Хотя можно – без вреда для отличного результата – и позавтракать через 20–30 минут.

Принцип действия этого препарата так же прост, как и эффективен. Во-первых, благодаря консистенции мелкого порошка не нуждается в долгом пережевывании. Во-вторых, содержание необходимого количества углеводов обеспечивает выделение инсулина, открывающего клетки для аминокислот, что решает проблему перехода через гематоэнцефалический барьер. Все это делает препарат настоящей пищей счастья для меня.

Это очень удобный и абсолютно нетрудоемкий способ пользоваться преимуществами образа жизни наших предков. Вдобавок он еще и чрезвычайно полезен.

К сожалению, препарат «Take me» помогает не всем, а примерно 75 процентам потребителей. Остальные 25 процентов составляют, возможно, те же, на кого не действуют и ингибиторы обратного захвата серотонина, рекомендуемые традиционной медициной. В этом случае, вероятно, мы можем диагностировать проблему с рецепторами.

Некоторым женщинам помогает принятие второй, дополнительной порции за полчаса перед ужином – опять же на

голодный желудок. У них, возможно, имеет место повышенный расход серотонина, связанный с более высоким уровнем стресса. Однако причина может также заключаться в нарушении кишечной среды, что, по моему мнению, еще вероятней. А за этим может, в свою очередь, скрываться уже знакомое нам закисление. В таком случае очень хорошо зарекомендовало себя лечебное голодание, которое имеет оздоровительный эффект на кишечник и одновременно позволяет перестроить последующий режим питания. Из всех видов оздоровительных мер для кишечника лечебное голодание – самое подходящее. Я считаю его гораздо более эффективным, чем колонтерапия, управление симбиозом и другие методы.

Надеюсь, вы смогли оценить, насколько хорошо сочетается эффект рекомендуемого веганского питания с этой пищей счастья. Даже без лечебного голодания веганское питание может подготовить ваш организм к приему этих препаратов, значительно улучшающих общее состояние здоровья.

Даже если ваше настроение не изменится или изменится не сразу, положительное влияние препарата «Take me» на качество сна и состояние кожи будет заметно уже очень скоро. Причем наибольший эффект оказывает на кожу препарат «биофитоминеральный».

Создать в организме условия для счастья

«Take me» не является ни медикаментом, ни биологически активной добавкой в прямом смысле этого слова, а представляет собой «лишь» полноценную адаптированную для современных людей сырую растительную пищу, содержащую зерновые культуры амарант и квиноа, богатые л-триптофаном, а также ягоды и фрукты. В процессе переработки цельные фрукты измельчаются до состояния сока, который подсушивается в щадящем режиме. Препарат могут принимать все, кроме грудных детей. Его часто хорошо переносят даже те, кто обычно не справляется с сырой пищей.

Конечно, от этого препарата не следует ожидать чуда, думая: «Сейчас проглочу это и буду весь день ходить счастливым!» Действительно, серотонина хватает на весь день – по причине долгого периода полураспада – и это уже много. Но, конечно, каждый человек должен создавать или хотя бы допускать ситуации, которые будут делать его счастливым. Приведу одну простую аналогию, чтобы это пояснить. Если бы у нас совсем не вырабатывались сексуальные гормоны, то Джордж Клуни или Джулия Робертс могли бы сидеть у нас на коленях, а мы бы

воспринимали их просто как тяжесть. Но то, что сексуальные гормоны у нас все-таки вырабатываются, еще не означает, что эти двое сейчас к нам зайдут. Однако если бы они зашли, то мы могли бы адекватно на это отреагировать. Так и с серотонином. Нам необходимо хотя бы допускать ситуации, в которых наша душа почувствует себя счастливо.

Опыт из моих семинаров по лечебному голоданию может осветить другую сторону действия серотонина. За 25 лет практики я, будучи врачом, специализирующимся на лечебном голодании, привык к тому, что меня часто будили по ночам из-за проблем, возникающих у пациентов в связи с голоданием. Но с тех пор, как я стал прописывать каждому пациенту препарат «Take me» с самого начала голодания, меня не разбудили ни разу. Ведь этот препарат можно принимать с водой, нисколько не мешая голоданию.

Конечно, «Take me» не избавит вас волшебным образом от всех головных болей и других проблем, вызванных голоданием, но, когда общее настроение приподнято, с вопросами или проблемами становится легче подождать до утра.

Научные доказательства?

К сожалению, научные исследования этого препарата, созданного на основе сырой растительной пищи, еще не проводились, но все же косвенным свидетельством является опыт с послеобеденным сном. Тем, кто хочет поспать подольше, я рекомендую принять «Take me». В этом случае можно совершенно не бояться состояния разбитости и тяжести в голове, чего многие так опасаются. Если запасники организма полны серотонином, то, когда часть его обращается в мелатонин, мы просыпаемся свежими и бодрыми.

Предъявить научное доказательство было бы легко. Я бы предложил пациентам, которым делают спинномозговую пункцию для взятия цереброспинальной жидкости, давать этот препарат и контролировать, как это будет влиять на уровень серотонина в мозговой жидкости. Но, к сожалению, такими исследованиями мало кто интересуется.

«Take me» – не замаскированная биологически активная добавка. В отличие от обычных БАДов, в составе которых отдельные вещества предлагаются изолированно друг от друга, этот препарат содержит цельные, превращенные в сок, а затем мелко перемолотые растения. «Take me» также не добавляет к пище того, что в ней содержится в недостаточном количестве. Этот препарат, по большому счету, является источником лишь

одного вещества – л-триптофана, который мы, даже не заметив этого, потеряли при современном образе жизни. Пять лет опыта с сырой пищей, способствующей образованию серотонина, убеждают меня в том, что такой режим питания сам собой напрашивается в качестве простого решения для оздоровления, имеющий, к тому же, терапевтический эффект.

Об авторах

Рудигер Дальке – известный австрийский специалист в области медицины, натуропатии, психотерапии и диетологии.

Более 30 лет посвятил терапевтической практике и преподавательской деятельности, написал около 20 книг по естественным методам исцеления, лечебному голоданию и терапии психосоматических заболеваний. С 1989 года возглавляет лечебный центр в Иоганнескирхе, читает лекции и проводит семинары.

С юных лет Рудигер Дальке придерживается вегетарианских взглядов. На протяжении всей своей профессиональной деятельности он внимательно следит за открытиями в науке, подтверждающими оздоровительный эффект этой системы питания, и активно сотрудничает с медиками и учеными.

Доротея Неймайр – лучший веганский повар, по мнению авторитетнейшего ресторанного гида «Gault Millau» (ГоМийо), номинированный за удивительный дар готовить простые и одновременно восхитительные блюда из натуральных растительных продуктов. Также Доротея Неймайр является автором, тренером и консультантом по системе Р. Дальке «Архетипичная медицина», проводит семинары в Академии Дальке, а также тренинги для фирм и организует презентации книг.

Адреса

Семинары, поездки, курсы, лекции Рудигера Дальке, книги, «Take me», «Take me plus»:

Heil-Kunde-Institut Graz
A-8151 Hitzendorf
Oberberg 92
www.heilkundeinstitut.at

Психотерапия:

Heil-Kunde-Zentrum Johannis kirchen
D-84381 Johanniskirchen
Schornbach 22
www.dahlke-heilkundezentrum.de

Швейцарское объединение за вегетаризм

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus
(SVV)
Niederfeldstr. 92
CH-8408 Winterthur
www.vegetarismus.ch

Европейский Вегетарианский Союз

European Vegetarian Union
(EVU) e. V.
Niederfeldstrasse 92
CH-8408 Winterthur
www.euroveg.eu

Адреса в интернете

www.dahlke.at
www.heilkunde institut.at
www.mymedworld.cc

Веганские продукты – почтой:

www.veganversand-lebensweise.at
www.alles-vegetarisch.de

Карта вегетарианских и веганских ресторанов в Германии, Швейцарии и Австрии:

www.vegetarismus.ch

«Take me» в России:

http://www.akeme-rus.narod.ru/

Благодарность

Выражаю огромную благодарность за помощь Ренато Пихлеру, который предоставил мне свои архивные материалы, собранные за десятилетия. Он откорректировал рукопись, сделал множество дополнений и существенно улучшил ее.

Рите Фазел, моей подруге, я благодарен за многочисленные пожелания, критику и практическую поддержку, а также неутомимые поиски в Гугле. Бальтазару Ванцу, моему организатору, спасибо за множество ценных предложений, Тому Безенеку – за воодушевление и плодотворную совместную работу, в результате которой мы смогли сформулировать важные рекомендации касательно серотонина и других нейромедиаторов. Вере Шотт, Ангелике Зильбер, Мартине Коль, Лилиан Блунир и Марен Тимм я благодарен за корректуру и искреннее следование идее, изложенной в этой книге. Коллегам Ингрид Зейбольд и Фнетте Буманн я благодарен за медицинские изыскания, Сибилл Шлюпен – за полезную информацию в области Традиционной Китайской Медицины. Я также признателен экспертам-диетологам Геральду и Сузанне Мизера за просмотр рукописи.

Особенную благодарность я выражаю Доротее Неймайр за ее рецепты, дополнения и корректуры. Также сердечно благодарю Кристу Малери и моего друга Курта Ейхера за их полезные советы и пожелания.

Спасибо вам за вашу открытость: Ананда Тирелл, которая помогала мне, будучи ярой приверженкой веганства, и Мартина Коль, которая десятилетия назад эмигрировала в страну мяса Австралию и делилась своим опытом для этой книги.

Некоторой информацией для книги я обязан обширному сайту Швейцарского объединения за вегетарианство www.vegetarismus.ch.

Кроме того, я также благодарю и мясоедов среди сотрудников. Я рад, что два из них за время чтения решили изменить свой образ жизни, а некоторые вегетарианцы стали веганцами.

Список литературы по теме серотонина

Bartels, A., Ski, S.: The neural basis of romantic love. Neuroreport 11, 2000, Seite 3829–3834 Camilleri, M. et al.: A randomized controlled clinical trial of the serotonin type-3-receptor. Archives of Internal Medicin 161, 2001, Seite 1733–1744

Castrogiovanni, P. et al.: Platelet serotonergic markers and aggressive behaviour in healthy subjects. Neuropsychobiology 29, 1994, Seite 105–107

Constantino, J. et al.: Effects of serotonine reuptake inhibitors on aggressive behaviour. Journal of Child and Adolescent Psychopharmakology 7, 31–44

Fernstrom, M. H. and Fernstrom, J. D.: Brain tryptophan concentrations and serotonin synthesis. American Journal of Clinical Nutrition 61, 1995, Seite 312–319

Fernstrom, M. H., Wurtmann, R. J.: Brain Serotonin content, physiological dependence of plasma trytophan levels. Science 173, 1972, Seite 149–151

Fernstrom, M. H., Wurtmann, R. J.: Brain Serotonin content, physiological regulation by plasma neutral amino acids. Sience 178, 1972, Seite 414–416

Golden, R. N. et al.: The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders. The American Journal of Psychiatry 162, 2005, Seite 656–662

Graeff, E. C. et al.: Role of 5-HT in stress, anxiety and depression. Pharmacology, Biochemistry and Behavior 5, 1996, Seite 129–140 Halford, J. C., Blundell, J. E.: Pharmacology of appetite suppression. Progress in Drug Research 5, 2000, Seite 25–58

Leibowitz, S. F., Shor-Posner, G.: Brain Serotonin and eating behaviour. Appetite 7, 1986, Seite 1–14

Marazitti, D.: Alteration of platelet serotonin transporter in romantic love. Psychological Medicine 29, 1999, Seite 741–745

Marazitti, D., Canale, D.: Hormonal changes when falling in love. Psychoneuroendocrinology 29, 2004, Seite 931–936

Marazitti, D. et al.: Jealousy and subthreshold psychopathology: a serotonergic link. Neuropsychobiology 47, 2003, Seite 12–16

Marchand, W. R. et al.: Neurobiology of mood disorder. Hospital Physician 43, 2005, Seite 17–26

Marcus, C. R. et al.: Evening intake of lactalalbumin increases plasma tryptophan availability. The American Journal of Clinical Nutrition 81, 2005, Seite 1026–1033

Moller, S. E.: Serotonin, Carbohydrates, and atypical depression. Pharmacology and toxicology 71, 1992, Seite 61–72

Murphy, D. L. et al.: Brain serotonin neurotransmission. Journal of clinical psychiatry 59, 1998, Seite 4–12

Nishizawa, S.: Differences between males and females in rates of serotonin synthesis in human brain. Proceedings of the National Academy

of Sciences USA 94 (10), 1997, Seite 4823–4824

Pardridge, W. M.: Blood-brain barrier carriermediated transport and brain metabolism of amino acids. Neurochemical Research 23, 1998, Seite 635–644

Parrott, A. C. et al.: Ecstasy (MDMA) effects upon mood and cognition. Psychopharmacology 139, 1998, Seite 261–268

Partonen, T., Jouko, L.: Seasonal affective Disorder. Lancet 352, 1998, Seite 1369–1374

Rauland, Marco: Feuerwerk der Hormone. Stuttgart, 2007

Sher, L.: Seasons and Brain. Lancet 358, 2001, Seite 2092

Walther, D. J. et al.: Synthesis of serotonin by a second Tryptophan Hydroxylase Isoform. Sience 3, 76, 2003

Wurtmann, R. J. et al.: Effects of normal meals rich in carbohydrates or proteins on plasma tryptophan and tyrosine ratio. American Journal of Clinical Nutrition 77, 2003, Seite 128–132

Zhou, F. M. et al.: Corelease of dopamine and serotonin from striatal dopamine terminals. Neuron 46, 2001, Seite 65–74

notes

Примечания

1

Herma Brockmann, Renato Pichler: Wegbereiter des Friedens – Die lebendigen Philosophien der Bishnois und Jains. Vegi-Verlag, 2010

2

T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell: Die «China Study». Verlag für Ganzheitliche Medizin, 2010, Kap. 4, Anm. 4. Здесь и далее подобные данные являются ссылками на научные исследования, процитированные в «Китайском исследовании».

3

Peter Spork: Der zweite Code. Epigenetik – oder wie wir unser Erbgut steuern können. Rowohlt Verlag, 2009

4

Jonathan Safran Foer: Tiere essen. Verlag Kiepenheuer & Witsch, 2010

5

Stephen Hawking: Der Große Entwurf. Rowohlt Verlag, 2010, Seite 90

6

T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell: Die «China Study». Verlag für Ganzheitliche Medizin, 2010

7

Die «China Study», Seite 186

8

Jörg Spitz, William B. Grant: Krebszellen mögen keine Sonne. Mankau Verlag, 2010, Seite 127. Ein wichtiges Buch über Vitamin D bzw. die Auswirkungen der Sonne auf unsere Gesundheit.

9

Прочая информация на www.buahmerah.at; здесь также можно сделать заказ.

10

Die «China Study», Kap. 5, Anm. 41–43

11

Die «China Study», Kap. 5, Anm. 32, 46

12

Die «China Study», Kap. 5, Anm. 16

13

Forman et al. in: Hypertension 2007, 49:1063, zitiert nach Spitz/ Grant: Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 80

14

Krebszellen mögen keine Sonne

15

Die «China Study», Kap. 8, Anm. 99–101

16

Die «China Study», Kap. 8, Anm. 98

17

Environmental Quality – 1975, the Sixth Annual Report of the Council on Environmental Quality, Washington D. C., Dec. 1975, Seite 375

18

Lewis Regenstein: How to Survive in America the Poisoned. Acropolis Books, 1982, Seite 103

New England Journal of Medicine, 26. März 1981. Außerdem: Bundesinstitut für Risikobewertung Deutschland, 19.7.2005

20

Zitiert in: Die «China Study», Seite 79, Abb. 4.7

21

Zitiert in: Die «China Study», Seite 80, Abb. 4.8 und 4.9

22

Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 52 ff.

23

Kurt Langbein, Bert Ehgartner: Das Medizinkartell. Piper Verlag, 2003

24

Bericht über eine Untersuchung in den Salzburger Nachrichten

Münchner Medizinische Wochenschrift 45/2010

26

Die «China Study», Kap. 8, Anm. 65 und Abb. 8.4, Seite 157

27

Die «China Study», Kap. 8, Anm. 66

NHANES III Studie

29

Salzburger Nachrichten vom 30.10.2010

Näheres dazu in: Aller guten Dinge sind drei

31

Die «China Study», Seite 165

32

Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 59 f

Review of the Epidemiological Evidence, Nutrition and Cancer, Vol. 18, Nr. 1

35

Takeshi Hirayama: Recent Progress in Research on Nutrition and Cancer. Seite 179–187, Wiley-Liss, Inc., 1990

Dietry Factors and Risk of Breast Cancer: Combined Analysis of 12 Case-Control Studies. Journal of the National Cancer Institute, 82:561–569, 4. April 1990

Dietary fat intake and risk of epithelial ovarian cancer. Journal of the National Cancer Institute, 21. Sept. 1994; 86(18):1409–15

W. C. Willett: Relation of meat, fat, and fibre intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women. New England Journal of Medicine 1990; 323:1664–1672

Claus Leitzmann, Andreas H ahn: Vegetarische Ernährung. Trias Verlag, 1998

40

Ärzte Zeitung, 27.10.1997: Erstmals Trendwende in der Krebssterblichkeit

41

Ärzte Zeitung, 26.11.1999: Studien belegen Einfluss der Kost auf Tumorgenese

Цикл исследований как последняя попытка для неисправимых: B. Armstrong, R. Doll: Environmental factors and cancer incidence and mortality in different countries, with special reference to dietary practices. International Journal of Cancer 1975; 15:617–31M. Henderson, L. Kushi, D. Thompson et al.: Feasibility of a randomized trial of a low-fat diet for the prevention of breast cancer: dietary compliance in the Women's Health Trial vanguard study. Prev Med 1990; 19:115–33 S. Hursting, M. Thornquist, M. Henderson: Types of dietary fat and the incidence of cancer at five sites. Prev Med 1990; 19:242–53 K. A. Steinmetz, J. D. Potter: Vegetable, fruit, and cancer I: epidemiology. Cancer Causes Control 1991; 2:325–58

D. Rose, M. Goldman, J. Connolly, L. Strong: High-fiber diet reduces serum estrogen concentrations in premenopausal women. Am J Clin Nutr 1991; 54: 520–25 T. White, A. Shattuck, A. Kristal et al.: Maintenance of a low-fat diet: follow-up of the Women's Health Trial. Cancer Epidemiol

Biomark 1992; 1:315–22 L. Wattenberg, M. Lipkin, C. W. Boone, G. Kelloff (eds.): Chemoprevention of cancer. Boca Raton: CRC Press, 1992

W. J. Blot, J.-Y. Li, P. Taylor et al.: Nutrition intervention trials in Linxian, China: supplementation with specific vitamin/ mineral combinations, cancer incidence, and disease-specific mortality in the general population. J Natl Cancer Inst 1993; 85:1483–92 E. Buiatti: Intervention trials of cancer prevention: results and new research programmes. Lyon: IARC Technical Report no. 18, 1994 Caroline White: New study reports that diet is critical to cancer prevention. BMJ 1997; 315:831–836 (4. October) M. Lipkin: Strategies for colon cancer prevention. Ann NY Acad Sci 1995; 768:129–40

P. Greenwald, C. Clifford, S. Pilch, J. Heimendinger, G. Kelloff: New directions in dietary studies in cancer: the National Cancer Institute. In: J. B. Longnecker et al. (eds.): Nutrition and biotechnology in heart disease and cancer. New York: Plenum Press, 1995:229–39 J. H. Weisberger: utritional approach to cancer prevention with emphasis on vitamins, antioxidants, and carotenoids. Am J Clin Nutr 1995; 53:226 C. H. Hennekens, J. E. Buring, J. E. Manson et al.: Lack of effect of long-term supplementation with beta-carotene on the incidence of malignant neoplasms and cardiovascular disease. N Engl J Med 1996; 334:1145–49

Siehe dazu Ruediger Dahlke: Aggression als Chance

J. Stanczyk et al.: The role of cyclooxygenase and prostaglandins in the pathogenesis of rheumatoid arthritis. Pol Merkuriusz Lek 2001 Nov; 11(65):438–43

H. Muller et al.: Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review. Scand J Rheumatol 2001; 30(1):1–10

R. Huber et al.: Clinical remission of an HLA B27-positive sacroiliitis on vegan diet. Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd 2001 Aug; 8(4):228–31

47

Die «China Study», Kap. 9, Anm. 12

Die «China Study», Kap. 9, Anm. 27

49

Entnommen aus: Die «China Study», Seite 175

50

Siehe dazu das Kapitel über Diabetes 1 in: Krankheit als Sprache der Kinder-Seele

Österreichischer Ernährungsbericht 2008, I. Elmadfa et al. 2009

WHO, World Statistics 2007

B. Vessby: Dietary fat and insulin action in humans. Br J Nutr 2000 mar; 83 Suppl 1: 91–6 B. Vessby et al.: Substituting dietary saturated for monounsaturated fat impairs insulin sensitivity in healthy men and women: The KANWU Study. Diabetologia 2001 Mar; 44(3):312–9 R. M. Van Dam et al.: Dietary fat and meat intake in relation to risk of type 2 diabetes in men. Diabetes Care 2002 Mar; 25(3): 417–24 J. L. Mann: Diet and risk of coronary heart disease and type 2 diabetes. Lancet 2002, Sep 7; 360 (9335):783–9

S. H. Holt et al.: An insulin index of foods: the insulin demand generated by 1000-kJ portions of common foods. Am J Clin Nutr 1997 Nov; 66 (5):1264–76

55

Siehe dazu Ruediger Dahlke: Krankheit als Symbol, sowie Krankheit als Sprache der Kinder-Seele

Siehe dazu Ruediger Dahlke: Aller guten Dinge sind drei

Die «China Study», Kap. 6, Anm. 13

Die «China Study», Kap. 4, Anm. 51

59

Die «China Study», Kap. 4, Anm. 47

Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 12

61

Die «China Study», Kap. 10, Anm. 1

Die «China Study», Kap. 10, Anm. 2

63

Entnommen aus: Die «China Study», Seite 190

Die «China Study», Kap. 10, Anm. 13

Die «China Study», Kap. 10, Anm. 1

Die «China Study», Kap. 10, Anm. 3

In: Osteoporosis International, 2009; 10.1007/s00198–009–0916-z), Quelle: © rme/aerzteblatt.de

Siehe dazu Ruediger Dahlke: Lebenskrisen als Entwicklungschancen, und: Frauen– Heil-Kunde

G. Psota, GerontoPsychiatrisches Zentrum Wien, 2006

Die «China Study», Kap. 10, Anm. 76

Die «China Study», Kap. 10, Anm. 39

Die «China Study», Kap. 10, Anm. 41

T. Tanaka et al.: Vegetarian diet amelio rates symptoms of atopic dermatits through reduction of the number of peripheral eosinophils and PGE2 synthesis by monocytes. J Physiol Anthropol Appl Human Sci 2001 Oct; 20(6):353–61 K. Klipstein-Grobusch et al.: Dietary iron and risk of myocardial infarction in the Rotterdam Sudy. Am J Epidemiol. 1999 Mar 1; 149(5):421–8

http://www.vegetarismus.ch/info/12.htm. Weitere Informationen zu diesem Thema: John Coleman: Comparative Anatomy & Taxonomy. Enthält eine noch ausführlichere Tabelle in Englisch E. Densmore: Die Densmore-Schlickeysen'sche Kostvergleichstabelle Allesfresser oder Vegetarier? Was berühmte Naturforscher darüber denken Milton R. Mills: The Comparative Anatomy of Eating

75

Quelle: Ibrahim Elmadfa, Alexa Leonie Meyer: Ballaststoffe, Gräfe und Unzer Verlag, 2011

Siehe dazu unsere drei Varianten von Fastenwochen unter www.dahlke.at

Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung 2010

E. Silva et al.: Something from «nothing» – eight weak estrogenic chemicals combined at concentrations below NOECs produce significant mixture effects. Environ Sce Technol 2002 Apr 15; 36(8): 1751–6 N. Rajapakse et al.: Combining xenoestrogens at levels below individual no-observed-effect concentrations dramatically enhances steroid hormone action. Environ Health Perspect 2002 sep; 110(9)

79

Die «China Study», Seite 88

Siehe dazu Ruediger Dahlke: Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben

81

Die «China Study», Kap. 11, Anm. 3–5

P. A. Straubinger: Am Anfang war das Licht. DVD über www.heilkundeinstitut.at

Ruediger Dahlke: Vom Mittagsschlaf bis Powernapping

Quelle: Doris Fritzsche, Ibrahim Elmadfa: Gute Fette – schlechte Fette, Gräfe und Unzer Verlag, 2007

Nikolaus Geyrhalter: Unser täglich Brot. Österreich 2005

Weitere Informationen zum Milchproblem: http://www.vegetarismus.ch/pdf/b03.pdf

http://www.vegetarismus.ch/heft/98–2/schlacht.htm. Der Bericht ist auch als Broschüre über die genannte Website zu beziehen.

88

Jonathan Safran Foer: Tiere essen. Kiepenheuer & Witsch, 2010, Seite 263 f.

89

Tiere essen, Seite 264 f.

90

Tiere essen, Seite 265

91

Tiere essen, Seite 267

Tiere essen, Seite 267 f.

93

Tiere essen, Seite265 f

A. a. O., siehe Anm. 87.

Один из фильмов, документирующих это бедственное положение, можно увидеть здесь: http://www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen_der_rinder/film.htm

www.provegan.info/nachwort.html

Tiere essen, Seite 45 f

Aus: Die Zeit, Nr. 9 vom 24.2.2011

99

Tiere essen, Seite 214

100

Tiere essen, Seite 216

101

Tiere essen, Seite 216

A. a. O., siehe Anm. 87.

103

Nach: Tiere essen, Seite 213 f.

Gail A. Eisnitz: Slaughterhouse. Prometheus Books, UK, 1997

105

Zitate von Gail A. Eisnitz nach Tiere essen, Seite 290 f. sowie http://www.tierrechtekaplan.org/kompendium/a214.htm

106

Tiere essen, Seite 209 f.

107

A. a. O., siehe Anm. 87.

www.provegan.info/fuer_tierschutz_und_tierrechte_seite_17.html

Siehe dazu Ruediger Dahlke: Die Lebensprinzipien

Franz Hartmann: Paracelsus, München, 1983

The Prince of Wales: Harmonie. Riemann Verlag, 2010

112

Tiere essen, Seite 166

113

Paul Pearsall: Heilung aus dem Herzen, Goldmann, 1999, Seite 29

114

Hans-Peter Dürr: Warum es um das Ganze geht. Oekom Verlag, 2009, Seite 112

115

Quelle: Ibrahim Elmadfa, Doris Fritzsche, Waltraute Aign: Nährwerte. Gräfe und Unzer Verlag, 2008

Einer Veröffentlichung der Partei» Die Grünen «aus dem Jahr 2010 zufolge

117

Siehe Neal Barnard: Breaking the Food Seduction. Griffin, 2004

118

Die «China Study», Seite 294

119

Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 127

Quelle: Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), www.vegetarismus.ch

www.provegan.info/die_gesuendeste_Ernaehrung_seite_5.html

122

Tiere essen, Seite 202 f.

123

Studie des Worldwatch Institute vom 21.10.2009 – http://www.worldwatch.org

WHO/FAO, 2002

125

Laut Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)

Siehe Ruediger Dahlke: Das Schattenprinzip

Siehe dazu www.dahlke.at

Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 71f.

129

Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 73

Vicente Gilsanz, Arye Kremer, Ashley O. Mo, Tishya A. L. Wren, Richard Kremer: Vitamin D Status and Its Relation to Muscle Mass and Muscle Fat in Young Women. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2010; DOI: 10.1210/ jc.2009–2309 McGill University Health Centre (2010, March 6): Low Levels of Vitamin D Linked to Muscle Fat, Decreased Strength in Young People. Science-Daily, Retrieved January 28, 2011, from http://www.sciencedaily.com/ releases/2010/03/100305112157.htm

http://myveganworld.de/gesundheit/zusammenfassung-zum-thema-vitamin-d/

Siehe dazu Nicolai Worm: Heilkraft D – wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Erkrankungen schützt. Systemed Verlag, 2009

133

Siehe www.dahlke.at

Siehe dazu Ruediger Dahlke: Vom Mittagsschlaf zum Powernapping

135

Marco Rauland: Feuerwerk der Hormone. Hirzel Verlag, 2006, Seite 107

136

Siehe Ruediger Dahlke: Rauchen

Erhältlich über www.heilkundeinstitut.at

138

Zahlen entnommen aus: Ternes/Täufel/Tunger/Zobel: Lexikon der Lebensmittel und der Lebensmittelchemie. Wissenschaftl. Verlagsges., 2007; DGE u. a. (Hg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Buchverlag, 2008; Berg/Stryer/Tymoczko: Biochemie. Spektrum Akad. Verlag, 2010.

139

Siehe Anm. 138.

140

Siehe Anm. 138.

141

Siehe Anm. 138.

142

Siehe Anm. 138.

143

Quelle: Ibrahim Elmadfa, W. Aign, D. Fritzsche: Nährstoffe, Gräfe und Unzer Verlag, 2008 und Vegi-Info 2009/1

144

Siehe Anm. 138

145

Siehe Anm. 138

146

Siehe Anm. 138

147

Siehe Anm. 138

148

Siehe Anm. 138

Siehe unter http://www.dahlke.at/veroeffentlichungen/cds.php

Die gleichnamige CD ist im Integral Verlag erschienen

151

Aus seiner Brochüre» Vegan«, die man bei www.provegan.info downloaden bzw. kostenlos anfordern kann

www.pcrm.org/health/veginfo/nutritionfaq.html

153

Siehe dazu Ruediger Dahlke: Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben

Ruediger Dahlke: Das Schattenprinzip

Ruediger Dahlke: Die Lebensprinzipien

156

Genesis 1,29

157

Genesis 2,16

158

Genesis 9,3–9,5

159

Daniel 1,11–16

160

Jesaja 66,3

Das Evangelium der Heiligen Zwölf, Lektion 38

163

Der Prophet Muhammad, Hadîth

Der Koran, Kapitel 5: Der Tisch, Vers 3

165

Der Koran, Kapitel 23: Die Gläubigen, Verse 19–20

166

Muhammad Rahîm Bawa' Muhayad-dîn, Islamischer Sufi-Heiliger

Lankavatara Sutra (Tripitaka Nr. 671)

Lankavatara Sutra (Tripitaka Nr. 671)

169

Shakyamuni Buddha, Nirvana Sutra

170

Manusmriti 6,60

171

Anusasanika Parva 115,55

172

Manusmriti 5,51

173

Manusmriti 5,45–49

Manu-samhita 5,51–52

175

Xin Shu, Band 6, Nr. 7

177

Abdul-Baha: Die Tage im Licht aus Akka, 1979, Seite 8 f.